

POLAR®

GEBRUIKS- AANWIJZING



Polar
Outdoor Computer

AXN300™

NLD

17925350.00 NLD B

KNOPPEN



Beste Polar-gebruiker,

Gefeliciteerd met de aanschaf van deze Polar Outdoor Computer. Wij zijn er trots op dit product te kunnen aanbieden dat speciaal is ontworpen voor alle liefhebbers van buitensport.

Dankzij uw Polar Outdoor Computer kunt u buiten veilig en met veel plezier sporten.

Lees deze gebruiksaanwijzing goed door, zodat u op de hoogte bent van alle functies die de Polar Outdoor Computer u biedt en oefen met de Outdoor Computer, voordat u deze tijdens het sporten buiten gebruikt.

Deze gebruiksaanwijzing bevat alle informatie die u nodig hebt om de Outdoor Computer te gebruiken en onderhouden. Aan de binnenkant van het omslag vindt u een beknopt overzicht van alle veelzijdige functies van de Polar Outdoor Computer. U kunt dit overzicht uitknippen en meenemen. Ga naar de www.polar.fi voor meer gedetailleerde productondersteuning en naar www.PolarOutdoorGuide.com voor een persoonlijk trainingsprogramma en een dagboek.

Polar wenst u een heel prettige tijd en veel succes met de buitensport. Bereik uw top met Polar!

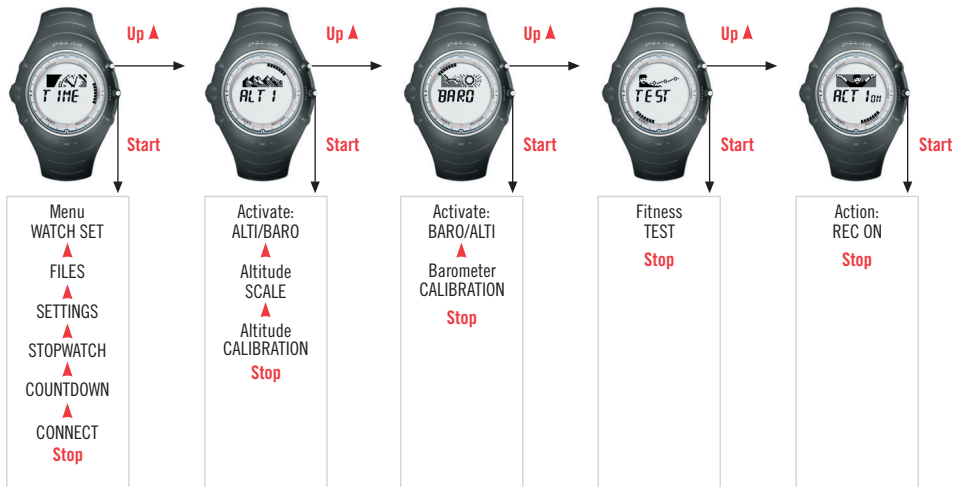
SNEL VAN START MET DE AXN300

Knopsymbolen:

Start : Druk op de **Start**-knop.

Up ▲ : Druk op de **Up ▲** -knop.

Stop : Houd de **Stop**-knop ingedrukt om vanuit elke functie terug te keren naar het beginpunt (hoofdvenster Time).



POLAR OUTDOOR COMPUTER SET

De verpakking van de Polar AXN Outdoor Computer bevat de volgende onderdelen:



AXN300

Polsunit

Met de polsunit kunt u uw buitensportactiviteiten volgen. Deze registreert ook de omgevingsomstandigheden.



Polar T31C™ gecodeerde borstband

De borstband registreert uw hartslag en zendt deze naar de polsunit. De elektrodeplaten bevinden zich aan de achterkant van de borstband. De elektroden registreren constant uw hartslag en zenden deze naar de polsunit.

Elastisch bandje

Het elastisch bandje zorgt dat de borstband goed om uw borst blijft zitten.

Gebruiksaanwijzing en Snel van start

Deze Gebruiksaanwijzing bevat alle informatie die u nodig hebt om uw Outdoor Computer te kunnen gebruiken. Als u gaat sporten, kunt u de functiewegwijzer meenemen die u vindt in Snel van start.


Informatie over klantenservice, registratie en internationale garantie

Als uw Polar Outdoor Computer moet worden gerepareerd, stuurt u deze samen met de service pas en aankoopbon terug naar het Polar Service Center. Vul de sectie die betrekking heeft op de klantenregistratie in en stuur deze binnen twee weken vanaf de aankoopdatum per post naar de afdeling Klantenregistratie. U helpt ons zo producten en services te ontwikkelen die voldoen aan uw vereisten.

Polar biedt de oorspronkelijke koper van het product een garantie van twee jaar. Bewaar de internationale garantietaal als bewijs van aankoop.

Polar webservices

Bij de webservice www.PolarOutdoor.com kunt u gratis een persoonlijk trainingsprogramma en een dagboek downloaden. Op www.polar.fi vindt u producttips en on line ondersteuning.

SNEL VAN START	3
POLAR OUTDOOR COMPUTER SET	4
1. DE KNOPPEN VAN DE POLSUNIT EN HUN FUNCTIE	8
1.1 DE OUTDOOR COMPUTER VOOR DE EERSTE KEER GEBRUIKEN	9
2. DE HOOFDFUNCTIES VAN DE POLAR OUTDOOR COMPUTER	11
2.1 HOOFDFUNCTIE TIME	13
2.2 HOOFDFUNCTIE ALTI (HOOGTEMETER)	15
2.3 HOOFDFUNCTIE BARO (BAROMETER)	19
2.4 HOOFDFUNCTIE TEST	22
2.5 HOOFDFUNCTIE ACTION (REGISTRATIE)	22
3. METEN EN REGISTREREN MET UW OUTDOOR COMPUTER	25
3.1 SUBFUNCTIE ACTION	25
3.1.1 Waarom moet u uw hartslag controleren als u aan buitensport doet?	25
3.1.2 Uw borstband omdoen	25
3.1.3 Uw activiteiten registreren REC	27
3.1.4 Functies die u kunt gebruiken tijdens de activiteitenregistratie	29
3.1.5 Gegevens bekijken tijdens de activiteitenregistratie (FileView)	29
3.1.6 De activiteitenregistratie stoppen of onderbreken	30
3.2 SUBFUNCTIE ALTI (HOOGTEMETER)	31
3.2.1 De hoogtemeter activeren 	31

3.2.2	De schaal voor de grafische trend instellen (Altitude Scale)	32
3.2.3	Hoogte kalibreren (Altitude Calibration)	33
3.3	BARO (BAROMETER)	35
3.3.1	De barometer activeren 	35
3.3.2	De barometer kalibreren (Barometer Calibration)	36
3.4	SUBFUNCTIE TEST	38
3.4.1	De Polar Fitness Test uitvoeren	38
3.4.2	Resultaat van de OwnIndex - Fitness Test	40
3.4.3	Interpretatie van de OwnIndex	41
4.	INSTELLINGEN WIJZIGEN, BESTANDEN BEKIJKEN EN TIMERS GEBRUIKEN (HOOFDFUNCTIE TIME)	42
4.1	HORLOGE-INSTELLINGEN	42
4.1.1	Alarmen instellen 	43
4.1.2	De tijd wijzigen en de dubbele tijd instellen (Time Set)	44
4.1.3	De datum (Date) wijzigen	46
4.1.4	Reminders instellen (Reminder)	46
4.2	BESTANDEN	48
4.2.1	Automatisch logboek (Auto Log)	48
4.2.2	Activiteitenbestand (Action File)	50
	Bestanden één voor één verwijderen	54
	Alle bestanden verwijderen	55
4.2.3	Periodieke totaalwaarden (Season Tot.)	55
4.3	INSTELLINGEN (SETTINGS)	60
4.3.1	Gebruikersinformatie instellen (Settings User)	60

4.3.2	Algemene instellingen (General Settings)	65
	Hartslaglimieten instellen voor het Target Zone Alarm (Set HR LIMITS)	65
	De eenheden wijzigen (Set Units)	67
	Eenheid voor verticale snelheid instellen (Set VERT. SPEED)	68
	Intro IN-/UITSCHAKELEN (Intro ON/OFF)	70
	Geluid ●))) IN-/UITSCHAKELEN (Sound ON/OFF)	71
4.4	STOPWATCH	72
4.5	COUNTDOWN TIMER	73
4.6	INSTELLINGEN VANAF EEN PC VIA POLAR UPLINK TOOL OVERBRENGEN	75
5.	ZORG EN ONDERHOUD	76
6.	VEILIG GEBRUIK VAN DE OUTDOOR COMPUTER	79
7.	VEELGESTELDE VRAGEN	80
8.	TECHNISCHE SPECIFICATIES	81
9.	INTERNATIONALE GARANTIE	82
10.	AANSPRAKELIJKHEID	83
11.	INDEX	84

1. DE KNOPPEN VAN DE POLSUNIT EN HUN FUNCTIE

De knopsymbolen die bij de Outdoor Computer worden gebruikt, staan op de behuizing van de polsunit. De namen van de hoofdfuncties staan op het lensframe.

Light-knop (Licht)

- Hiermee kunt u bij alle functies de verlichting inschakelen
- U kunt de knopvergrendeling (Keylock) in- of uitschakelen (houd de knop ten minste 1 seconde ingedrukt). Met de knopvergrendeling voorkomt u dat de knop per ongeluk wordt ingedrukt.

Stop-knop (Stop)

- Hiermee kunt u de functie stoppen, onderbreken of annuleren
- Hiermee sluit u het menu af en keert u terug naar het vorige niveau van het menu
- Hiermee keert u vanuit elke functie terug naar het hoofdvenster Time (houd de knop ten minste 1 seconde ingedrukt)

Opmerking:

U moet voor verschillende bewerkingen de knoppen op verschillende manieren indrukken.

- **Normaal indrukken:** druk de knop in en laat deze weer los.
- **Langdurig indrukken:** druk de knop in en houd deze ten minste 1 seconde ingedrukt. Langdurig indrukken gebruikt u bij snelstart-opties. Deze worden beschreven bij de hoofdfuncties.



▲ Up-knop (Omhoog)

- Hiermee gaat u naar de volgende functie of het volgende menuniveau
- Hiermee verhoogt u de geselecteerde waarde
- De geluiden in- of uitschakelen tijdens activiteitenregistratie (houd de knop ten minste 1 seconde ingedrukt).

Start-knop (Start)

- Hiermee kunt u de functie starten, invoeren of accepteren
- Hiermee start u de weergegeven functie of het menu en gaat u door naar een lager menuniveau
- Hiermee kunt u bij de activiteitenregistratie het bestandsoverzicht weergeven (houd de knop ten minste 1 seconde ingedrukt)

▼ Down-knop (Omlaag)

- Hiermee gaat u naar de vorige functie of het vorige menuniveau
- Hiermee verlaagt u de geselecteerde waarde.

1.1 DE OUTDOOR COMPUTER VOOR DE EERSTE KEER GEBRUIKEN

Wanneer u de Outdoor Computer voor de eerste keer gaat gebruiken, geeft u de instellingen (tijd, datum, eenheden en persoonlijke instellingen) op via de functie Basisinstellingen (Basic Settings). U kunt de instellingen ook voorbereiden met de Polar Uplink Tool, dat u gratis kunt downloaden bij www.polar.fi. Zie pagina 75 voor meer informatie.

De basisinstellingen invoeren

U hoeft de polsunit met een leeg display slechts eenmalig te activeren. Wanneer de polsunit eenmaal is geactiveerd, kunt u deze niet meer uitschakelen.

U activeert de polsunit door op de **Start**-knop te drukken. Op het display verschijnen getallen en tekst.

1. Druk op de **Start**-knop. **Basic SETTINGS** (Basisinstellingen) wordt weergegeven.

Opmerking:

- De cijfers veranderen sneller als u de **Up ▲**- of **Down ▼**-knop ingedrukt houdt.
- Als u een nieuwe batterij hebt geplaatst of de polsunit hebt gereset, hoeft u alleen maar de datum en tijd in de basisinstellingen op te geven. U kunt de overige instellingen overslaan door de **Stop**-knop ingedrukt te houden.

2. Ga verder door op de **Start**-knop te drukken en voer de onderstaande stappen uit:

Displayweergave:	Druk op de Up ▲ -knop of de Down ▼ -knop om de knipperende waarde in te stellen	Druk op de Start-knop om de waarde te accepteren
3. Time (Tijd): <ul style="list-style-type: none">• (Stel 12h/24h in (tijdfunctie)• Stel AM/PM in als u de 12-uursnotatie hebt geselecteerd• Stel de uren (hours) in• Stel de minuten (Min) in	<p>Up ▲ / Down ▼</p> <p>Up ▲ / Down ▼</p> <p>Up ▲ / Down ▼</p> <p>Up ▲ / Down ▼</p>	<p>Start</p> <p>Start</p> <p>Start</p> <p>Start</p>
4. Date (Datum): <ul style="list-style-type: none">• DD (stel de dag in) of MM (stel de maand in: als u de 12-uursnotatie hebt geselecteerd)• MM (stel de maand in) of DD (stel de dag in: als u de 12-uursnotatie hebt geselecteerd)• YY (stel het jaar in)	<p>Up ▲ / Down ▼</p> <p>Up ▲ / Down ▼</p> <p>Up ▲ / Down ▼</p>	<p>Start</p> <p>Start</p> <p>Start</p>

Displayweergave:	Druk op de Up ▲-knop of de Down ▼-knop om de knipperende waarde in te stellen	Druk op de Start-knop om de waarde te accepteren
5. Units (Eenheden): <ul style="list-style-type: none"> Stel 1 (meter/hPa/graden Celsius) of 2 (foot/inch Hg/graden Fahrenheit) in 	Up ▲ / Down ▼	Start
6. Weight (Gewicht): <ul style="list-style-type: none"> Stel kilogram (KILOGRAMS) of Engelse pond (POUNDS) in <p><i>Opmerking: als u niet de juiste eenheid hebt gekozen, kunt u deze alsnog wijzigen door de Light-knop ingedrukt te houden.</i></p>	Up ▲ / Down ▼	Start
7. Height (Hoogte): <ul style="list-style-type: none"> Stel centimeter CM of voet FT in Stel INCH (inches) in als u bij Units 2 hebt gekozen 	Up ▲ / Down ▼ Up ▲ / Down ▼	Start Start
8. Birthday (Geboortedatum): <ul style="list-style-type: none"> DD (stel de dag in) MM (stel de maand in) YY (stel het jaar in) 	Up ▲ / Down ▼ Up ▲ / Down ▼ Up ▲ / Down ▼	Start Start Start
9. Sex (Geslacht): <ul style="list-style-type: none"> Stel male (man) of female (vrouw) (SET MALE/FEMALE) in 	Up ▲ / Down ▼	Start

- **Settings OK?** (Instellingen juist?) wordt weergegeven. Als u de instellingen wilt wijzigen, drukt u op de **Stop**-knop tot de gewenste functie wordt weergegeven.
- Als u de instellingen wilt accepteren, drukt u op de **Start**-knop. U hebt de basisinstellingen opgegeven. Het hoofdvenster Time wordt weergegeven op het display.

2. DE HOOFDFUNCTIES VAN DE POLAR OUTDOOR COMPUTER

De Polar Outdoor Computer heeft vijf hoofdfuncties:

- Time (tijd, hoofdvenster)
- Alti (hoogtemeter)
- Baro (barometer)
- Test (fitness test)
- Action (activiteitenregistratie)

In dit gedeelte wordt beschreven hoe u deze verschillende functies gebruikt. Bij Snel van start vindt u een functieoverzicht waarin wordt aangegeven hoe u naar de hoofdfuncties en de subfuncties gaat.



Gebruik de **Up ▲**-knop of de **Down ▼**-knop om naar de hoofdfuncties te gaan. Als u de knoppen niet kunt indrukken, bijvoorbeeld omdat u handschoenen draagt, kunt u de hoofdfuncties (Time, Alti, Baro, Action) ook activeren met de **HeartTouch**-functie. De HeartTouch-functie werkt alleen wanneer u een borstband draagt.

U kunt de HeartTouch-functie activeren door de polsunit in de buurt van het Polar logo van de borstband te brengen.

Opmerking:

- Als uw hartslag niet wordt gedetecteerd en de symbolen - - worden weergegeven in de onderste regel (bij de hoofdfuncties Altimeter, Action of Time), kunt u niet naar de hoofdfuncties gaan. In plaats daarvan begint de polsunit uw hartslag te detecteren.
- Als u de HeartTouch-functie zo wilt wijzigen dat u niet de hoofdfuncties doorloopt maar dat de verlichting wordt ingeschakeld, gebruikt u de Polar Uplink Toolkit. Zie pagina 75 voor meer informatie.

Funcnieniveau-indicatoren

Als u naar de subfuncties wilt gaan, gebruikt u de **Start**-knop bij de hoofdfuncties Time, Alti en Baro.



Wanneer u de subfuncties doorloopt, geeft het symbool aan op welk niveau u zich in de functie bevindt. In het voorbeeld is de polsunit op het eerste niveau van de hoofdfunctie Time.

Terwijl u de functies of menu's doorloopt, geeft de knipperende funcnieniveau-indicator aan bij welke functie of welk menu u bent. In het voorbeeld knippert het onderste symbool. Dit geeft aan dat het menu met horloge-instellingen (**WATCH SET**) het eerste van de zes menu's in de hoofdfunctie Time is.

2.1 HOOFDFUNCTIE TIME

U kunt de hoofdfunctie Time gebruiken als horloge. Bij deze functie wordt de tijd aangegeven, evenals de datum, alarmen en reminders. De Time-functie is het hoofdvenster van het systeem. U kunt vanuit elke functie of menu terugkeren naar het hoofdvenster door de **Stop**-knop ingedrukt te houden.

Via de subfuncties van de hoofdfunctie Time kunt u instellingen voor het horloge, de gebruiker en algemene instellingen opgeven. Verder kunt u hier de stopwatch en Countdown timer gebruiken, geheugenbestanden bekijken en de polsunit op een pc aansluiten. Zie pagina 42 voor meer informatie.

De informatie op de bovenste regel wijzigen

Als u de informatie op de bovenste regel wilt wijzigen, houdt u de **Up ▲**-knop ingedrukt:

1. Dag van de week en datum



Het bewegende symbool geeft de seconden aan.

2. Downloadbaar logo met afbeelding 3. Downloadbaar logo met tekst



U kunt de polsunit aan uw persoonlijke wensen aanpassen door op de pc een logo met een afbeelding of tekst te maken en dit logo over te brengen naar de polsunit. Zie pagina 75 voor meer informatie.

De dubbele tijd wijzigen

U kunt tussen de eerste en de tweede tijd (Time 1 en 2) schakelen door de **Down ▼**-knop ingedrukt te houden.

1. Tijdsaanduiding 1



Ingedrukt
houden

2. Tijdsaanduiding 2



Op het display wordt de
aanduiding Time 2
gedurende een paar
seconden weergegeven.

Zie pagina 44 voor meer informatie over het instellen van twee verschillende tijden.

Opmerking:

- AM/PM geeft aan dat u de 12-uursnotatie gebruikt. Zie pagina 44 voor meer informatie als u de tijdsinstellingen wilt wijzigen.
- Het knipperende functieniveausymbool  geeft aan dat de stopwatch of Countdown timer is ingeschakeld. Zie pagina 72 voor meer informatie.
- Als u de borstband draagt, kunt u bij de activiteitenregistratie in de hoofdfunctie Time ook uw hartslag zien. Zie pagina 27 voor meer informatie.

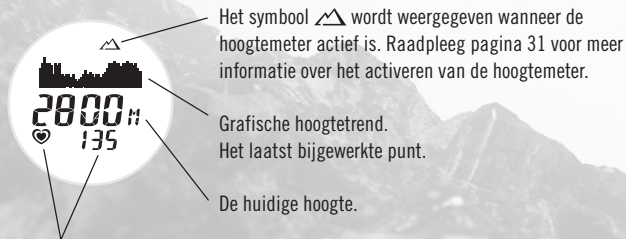
2.2 HOOFDFUNCTIE ALTI (HOOGTEMETER)


U gebruikt de hoofdfunctie Alti om te controleren op welke hoogte u zich bevindt terwijl u aan het sporten bent.

U kunt deze functie bijvoorbeeld gebruiken om te controleren hoe hoog u bent gekomen bij een bergwandeling.


Druk in de hoofdfunctie Time op de **Up ▲**-knop om de hoofdfunctie Alti te activeren.

Bij de hoofdfunctie Alti wordt de volgende informatie weergegeven:



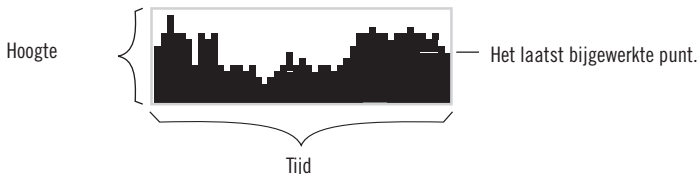
Als u de borstband draagt, worden het hartslagsymbool  en uw huidige hartslag (slagen per minuut) weergegeven.

Opmerking:

- Als de hoogtemeter niet actief is en de barometer  wel actief is, is de grafische hoogtetrend een rechte lijn. De laatst gemeten hoogte wordt weergegeven op het display.
- Als uw hartslag niet wordt weergegeven en - - op het display wordt weergegeven, is de waarneming van uw hartslag gestopt. Houd de polsunit dicht bij het Polar logo op de borstband om de waarneming van uw hartslag weer te starten. U kunt ook de Down ▼-knop ingedrukt houden om de informatie op de onderste regel te wijzigen.

Grafische hoogtetrend

De grafiek geeft aan hoe uw hoogte is gewijzigd.



Hoogte

- Welke schaal in de grafiek wordt gebruikt om uw hoogte aan te geven, is afhankelijk van de instellingen die u gebruikt. Zie pagina 32 voor meer informatie.

Tijd

- Als de activiteitenregistratie niet is ingeschakeld, wordt de grafiek elke 15 minuten bijgewerkt. Op de gehele grafiek worden de laatste 11 uur en 45 minuten weergegeven.
- Als de activiteitenregistratie is ingeschakeld (het symbool **REC** wordt dan weergegeven op het display), wordt de grafiek elke 15 seconden bijgewerkt. Op de gehele grafiek worden de laatste 11 minuten en 45 seconden weergegeven.

De informatie op de bovenste regel wijzigen:

Als u de informatie op de bovenste regel wilt wijzigen, houdt u de **Up ▲**-knop ingedrukt:

1. Grafische hoogtetrend



Ingedrukt
houden

2. Verticale stijgings- en dalingsnelheid (m/min)



De informatie op de onderste regel wijzigen:

Als u de informatie op de onderste regel wilt wijzigen, houdt u de **Down ▼**-knop ingedrukt:

1. Hartslag*



Ingedrukt
houden

2. Huidig calorieverbruik (kcal/h)*



Ingedrukt
houden

3. Tijd




**Als u uw hartslag wilt controleren, moet u de borstband dragen. Als u de hoeveelheid calorieën wilt controleren die u verbrandt, moet u de borstband dragen en de activiteitenregistratie (Action recording) in de hoofdfunctie Action inschakelen. Zie pagina 22 voor meer informatie.*



Voorbeelden van het gebruik van de hoogtemeter

1. Als u wilt nagaan hoe uw energieverbruik wijzigt met uw wandeltempo en de hoogte die u bereikt, selecteert u de verticale snelheid terwijl u stijgt of daalt en het aantal calorieën dat u per uur verbrandt.
2. Als u wilt nagaan hoe uw lichaam reageert op veranderingen in tempo en hoogte, selecteert u uw verticale snelheid terwijl u stijgt of daalt en uw hartslag.

Opmerking:


- Wanneer u de borstband draagt en uw activiteit registreert, knippert de weergave van uw hartslag en geeft de polsunit een geluidssignaal wanneer uw hartslag de vooraf ingestelde trainingszone overschrijdt. U kunt het geluidssignaal voor de trainingszone  in- of uitschakelen in de hoofdfunctie Action. Zie pagina 29 voor meer informatie.
- U kunt ook de informatie in de bovenste en de onderste regel wijzigen terwijl u uw activiteiten registreert.

2.3 HOOFDFUNCTIE BARO (BAROMETER)

U kunt de hoofdfunctie Baro gebruiken om het zeeniveau of het absolute niveau van de barometrische druk en de temperatuur te controleren.

Er wordt van uitgegaan dat alle wijzigingen in de barometrische druk zijn veroorzaakt door weersveranderingen. U kunt de weersveranderingen interpreteren aan de hand van de wijzigingen in de gemeten barometrische druk wanneer u op dezelfde hoogte blijft.

Druk in de hoofdfunctie Time op de **Up ▲**- of de **Down ▼**-knop totdat de hoofdfunctie Baro wordt weergegeven. Bij de hoofdfunctie Baro wordt de volgende informatie weergegeven:


 Het barometersymbool geeft aan dat de barometer actief is. Raadpleeg pagina 35 voor meer informatie over het activeren van de barometer.



Grafische barometertrend. Gebruik de trend met de informatie over de druk op zeeniveau om weersveranderingen te analyseren.

De druk op zeeniveau (hPa/inHg) is de waarde van de barometrische druk op uw huidige locatie, omgerekend tot zeeniveau.

Temperatuuraanduiding (°C/°F).

Opmerking: Als de barometer niet actief is en de hoogtemeter actief is , is de grafische trend een rechte lijn. De laatst gemeten luchtdruk wordt weergegeven op het display. De waarde voor de absolute luchtdruk wordt bijgewerkt.

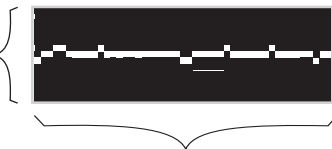


Grafische barometertrend

Deze grafiek geeft aan hoe de druk op zeeniveau is gewijzigd. De druk varieert per locatie. Ook varieert de druk met het seizoen en met de hoogte. U moet de lokale gemiddelde luchtdruk nagaan en leren de trends aan de hand van uw lokale waarnemingen te interpreteren.

Luchtdruk zeeniveau:

De gehele as is gelijk aan 15 hPa of 0,75 inHg.
Eén witte pixel is gelijk aan 1 hPa of 0,05 inHg.

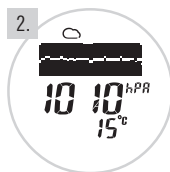


Het laatste bijgewerkte punt.
De trend wordt elke 15 minuten bijgewerkt.

Tijd: laatste 11 uur en 45 minuten

- Als de trend stijgt, zal het weer vermoedelijk beter worden.
- Als de trend daalt, zal het weer vermoedelijk slechter worden. Hoe langer of hoe sneller de trend daalt, des te groter de kans dat er een storm komt.

Voorbeeld: Als u 's avonds gaat kamperen, schakelt u de barometer in. 's Ochtends kunt u aan de hand van de trend nagaan hoe het weer zich vermoedelijk zal ontwikkelen.



1. Bij voorbeeld 1 is de druk gedaald.
2. Bij voorbeeld 2 is de druk vrij stabiel gebleven.

De informatie op de bovenste regel wijzigen:

Net zoals bij de hoofdfunctie Alti kunt u op het display de gewenste informatie laten weergegeven.

Als u de informatie op de bovenste regel wilt wijzigen, houdt u de **Up ▲**-knop ingedrukt:

1. Barometertrend



Ingedrukt
houden

2. Absolute luchtdrukmeting (hPa/inHg)



*De absolute luchtdruk is de
barometrische druk op uw huidige
locatie.*

De informatie op de onderste regel wijzigen:

Als u de informatie op de onderste regel wilt wijzigen, houdt u de **Down ▼**-knop ingedrukt:

1. Temperatuur (°C/°F)



Ingedrukt
houden

2. Tijd



Opmerking:

- Omdat de temperatuurmeting wordt beïnvloed door uw lichaamstemperatuur, kunt u de polsunit het beste minstens tien minuten voordat u de meting uitvoert, afdoen.
- U kunt ook de informatie in de bovenste en de onderste regel wijzigen terwijl u uw activiteiten registreert.

2.4 HOOFDFUNCTIE TEST

In de hoofdfunctie Test kunt u het volgende doen u kunt de Polar Fitness Test doen om uw OwnIndex®-waarde en zo uw aërobe conditie te bepalen. De OwnIndex is een waarde die vergelijkbaar is met de maximale zuurstofopname, VO_{2max} . Zie pagina 38 voor meer informatie.

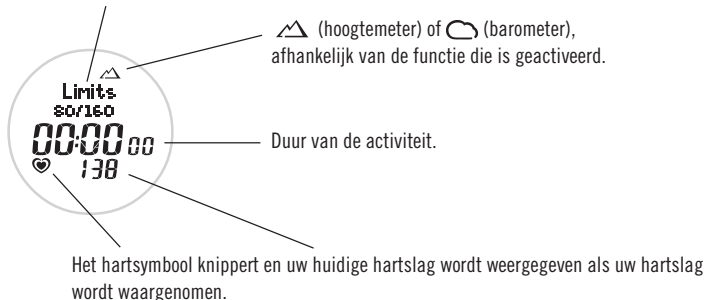
Druk in de hoofdfunctie Time op de **Up ▲**- of de **Down ▼**-knop totdat de hoofdfunctie Test wordt weergegeven.

2.5 HOOFDFUNCTIE ACTION (REGISTRATIE)

U kunt de hoofdfunctie Action gebruiken om uw fysieke activiteiten te registreren, evenals de hoogteverschillen terwijl u onderweg bent. Wanneer u begint met het registreren van uw activiteiten worden allerlei gegevens, waaronder de duur van de activiteit, de verticale snelheid bij het stijgen of dalen en de hoogte, geregistreerd in een activiteitenbestand. Als u ook uw hartslag en calorieverbruik wilt registreren, moet u de borstband dragen. Zie pagina 25 voor meer informatie over het gebruik van de borstband.

Druk in de hoofdfunctie Time op de **Down ▼**-knop om de hoofdfunctie Action te activeren.
Bij de hoofdfunctie Action wordt de volgende informatie weergegeven:

Vooraf ingestelde hartslaglimieten.



U kunt beginnen met het registreren van activiteiten door op de **Start**-knop te drukken. Zie pagina 27 voor meer informatie.

Opmerking: Als u de gegevens van de hoogtemeter in een activiteitenbestand wilt registreren, moet u ervoor zorgen dat de hoogtemeter is geactiveerd ▲.

De informatie op de onderste regel wijzigen

Als u de informatie op de onderste regel wilt wijzigen, houdt u de **Down ▼**-knop ingedrukt:

1. Huidige hartslag (slagen per minuut)



Ingedrukt
houden

2. Huidig calorieverbruik (kcal/h)*



Ingedrukt
houden

3. Calorieverbruik tijdens activiteitenregistratie (kcal)*



Ingedrukt
houden

4. Huidige hartslag als percentage van maximale hartslag



**Het aantal calorieën dat u verbrandt wordt gemeten vanaf het moment dat u de registratie start.*

Op pagina 65 vindt u meer informatie over hoe u de hartslag als percentage van uw maximale hartslag gebruikt.

Opmerking:

- U kunt ook de informatie op de onderste regel wijzigen terwijl u activiteiten registreert.
- Bij de activiteitenregistratie wordt uw huidige hartslag ook weergegeven bij de hoofdfuncties Alti en Time.
- Als uw hartslag niet wordt weergegeven en -- op het display wordt weergegeven, is de waarneming van uw hartslag gestopt. Houd de polsunit dicht bij het Polar logo op de borstband om de waarneming van uw hartslag weer te starten.

3. METEN EN REGISTREREN MET UW OUTDOOR COMPUTER

3.1 SUBFUNCTIE ACTION

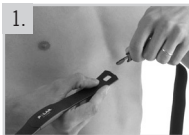
3.1.1 WAAROM MOET U UW HARTSLAG CONTROLEREN ALS U AAN BUITENSPORT DOET?

Er zijn allerlei redenen om uw hartslag te controleren als u aan buitensport doet:

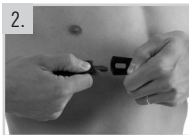
- Planning - U kunt uw hartslag gebruiken bij de planning van uw activiteiten, zodat u zo afwisselend mogelijk traint.
- Intensiteit - Uw hartslag is een nauwkeurige maat voor de intensiteit waarmee u aan het sporten bent: u weet hoe hard u zich inspant.
- Tempo - U kunt uw hartslag gebruiken om een tempo te kiezen dat u kunt bijhouden.
- Voortgang - Aan de hand van uw hartslag kunt u verbeteringen van uw fitheidsniveau objectief meten. Als u een bepaald traject met een bepaald tempo loopt, moet uw hartslag in de loop der tijd afnemen omdat u fitter wordt.
- Veiligheid - Controleer uw hartslag tijdens en na de activiteit om te voorkomen dat u zich te veel inspant of overtraint.
- Aanpassing - Uw hartslag reageert op interne en externe factoren die van invloed zijn op uw lichaam (bijvoorbeeld hoogte, temperatuur en luchtvochtigheid).

3.1.2 UW BORSTBAND OMDOEN

U kunt uw polsunit gebruiken als horloge en om gegevens over uw prestaties en de omgeving te registreren zonder gebruik te maken van de borstband. Als u uw hartslag en calorieverbruik wilt meten en registreren, moet u gebruikmaken van de borstband.



1. Bevestig een uiteinde van de borstband aan het elastisch bandje.
2. Stel de lengte van het elastisch bandje zo in dat de borstband strak maar comfortabel zit. Doe de borstband om uw borst, net onder de borstspieren en bevestig het elastisch bandje aan de borstband.
3. Haal de borstband iets van de borst en maak de twee geribbelde elektrodeplaten aan de binnenkant vochtig.



4. Zorg ervoor dat de vochtige elektrodeplaten dicht tegen de huid liggen en dat het Polar logo rechtup in het midden zit.



Om problemen bij de controle van uw hartslag te voorkomen, is het aan te raden te beginnen in een omgeving met zo weinig mogelijk elektromagnetische storingen (zoals skiliften, computers, mobiele telefoons, mensen die ook een hartslagmeter dragen, hoogspanningslijnen, auto's, trainingsapparatuur met een motor en dergelijke) voordat u naar buiten gaat.



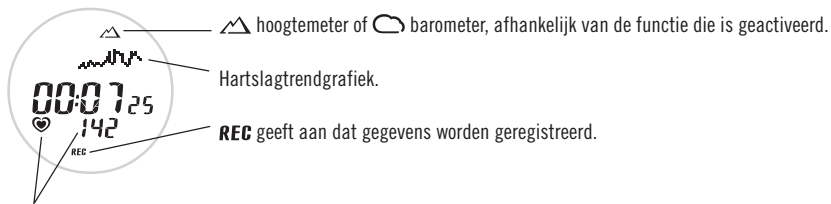
Als u de borstband omdoet, begint deze uw hartslag te meten. Uw hartslag wordt doorgestuurd naar de polsunit. In de hoofdfunctie Action (of Alti) begint een symbool in de vorm van een hart te knipperen en uw hartslag (slagen per minuut) wordt binnen maximaal 15 seconden weergegeven.

Opmerking:

- Als uw hartslag niet wordt weergegeven op de polsunit, controleert u of de elektroden van de borstband nat zijn en of de band strak genoeg zit.
- Tijdens het fietsen, raden wij u aan de polsunit op de Polar Bike Mount™ te plaatsen.


3.1.3 UW ACTIVITEITEN REGISTREREN **REC**

1. Druk in de hoofdfunctie Time op de **Down ▼**-knop om de hoofdfunctie Action te activeren. Als u de borstband draagt, wordt uw hartslag binnen een paar seconden weergegeven. Druk op de **Start**-knop om te beginnen met het registreren van uw activiteiten.
U kunt **snel** beginnen met het registreren van uw activiteiten door in de hoofdfunctie Time de **Start**-knop ingedrukt te houden.
2. Op de polsunit wordt **Action: REC ON** weergegeven en de activiteitentimer begint te lopen. De gegevens over uw activiteiten worden geregistreerd in een activiteitenbestand. Zie pagina 50 voor meer informatie. Bij de hoofdfunctie Action wordt de volgende informatie weergegeven:



Knipperend hartsymbool* en uw hartslag.

*  Als er een kader om het hartslagsymbool staat, is de transmissie van de hartslaggegevens gecodeerd. Door de hartslag te coderen , vermindert u interferentie van andere hartslagmeters die worden gebruikt door mensen bij u in de buurt. Om er zeker van te zijn dat het zoeken naar de gecodeerde gegevens slaagt, moet u erop letten dat zich geen andere hartslagmeter binnen het ontvangstbereik (1 meter) bevindt vóórdat de hartslag in het kader wordt weergegeven.

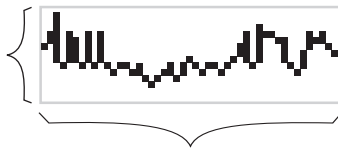
 Een hartslagsymbool zonder kader geeft aan dat de transmissie van de hartslag niet is gecodeerd. U kunt uw hartslag ook niet-gecodeerd meten.

Grafische hartslagtrend

De grafiek geeft aan hoe uw hartslag is gewijzigd.

Hartslag:

De gehele as is gelijk aan 15 slagen per minuut en één pixel is gelijk aan 1 slag per minuut (hsm).



Het laatst bijgewerkte punt. De trend wordt elke 15 seconden bijgewerkt.

Tijd: laatste 11 minuten en 45 seconden

Opmerking:

- Als de activiteitenregistratie is ingeschakeld en u de borstband draagt, wordt uw huidige hartslag ook weergegeven bij de hoofdfuncties Time en Alti.
- U kunt de informatie op de onderste regel wijzigen door in de hoofdfunctie Action de **Down ▼**-knop ingedrukt te houden.
- Als de maximale registratietijd van één activiteitenbestand (99 uur 59 min 59 seconden) wordt bereikt, geeft de polsunit een pieptoon. De activiteitenregistratie wordt automatisch onderbroken en op het display wordt de tekst **HALT** weergegeven. Stop de registratie van het activiteitenbestand door op de **Stop**-knop te drukken en start de registratie van een ander activiteitenbestand, als er nog voldoende geheugen beschikbaar is. Zie pagina 54 voor meer informatie over het vrijmaken van geheugen voor nieuwe bestanden door bestaande bestanden te wissen.

3.1.4 FUNCTIES DIE U KUNT GEBRUIKEN TIJDENS DE ACTIVITEITENREGISTRATIE

In de hoofdfunctie Action kunt u bij de activiteitenregistratie de volgende functies gebruiken.

De geluiden  in- of uitschakelen: Houd de **Up ▲**-knop ingedrukt. Het symbool  geeft aan dat de geluiden voor knoppen, activiteiten en Target Zone Alarm zijn ingeschakeld.

Target Zone Alarm: Met het Target Zone Alarm (alarm voor de trainingszone) kunt u ervoor zorgen dat u traint met de juiste intensiteit. Nadat u uw hartslaglimieten hebt ingesteld, geeft de polsunit een alarmsignaal als uw hartslag boven of onder deze limieten komt. U kunt de hartslaglimieten voor de trainingszone instellen via het menu Settings/General. Zie pagina 65 voor meer informatie.

Hoe werkt het? Als uw hartslag buiten de trainingszone valt, begint de waarde voor uw hartslag op de polsunit te knipperen en geeft uw polsunit bij elke hartslag een pieptoon. Het Target Zone Alarm werkt tijdens de activiteitenregistratie ook bij de hoofdfuncties Alti en Time.

Opmerking: Als u de hartslaglimieten hebt uitgeschakeld, is er bij de functie Action geen Target Zone Alarm en worden geen gegevens over de trainingszone in het activiteitenbestand geplaatst.

Trainen in het donker: als u eenmaal op de **Light**-knop drukt, wordt zolang u bezig bent met de activiteitenregistratie het display automatisch verlicht elke keer als u op een knop drukt of de polsunit dicht bij het Polar logo op de borstband houdt.

3.1.5 GEGEVENS BEKIJKEN TIJDENS DE ACTIVITEITENREGISTRATIE (FILEVIEW)

U kunt tijdens de activiteitenregistratie een overzicht bekijken van de gegevens die tot nog toe geregistreerd zijn. De functie FileView is beschikbaar in alle hoofdfuncties behalve de hoofdfunctie Test.

1. Als u de functie FileView wilt activeren, houdt u de **Start**-knop ingedrukt terwijl de activiteitenregistratie wordt uitgevoerd.
2. **FileView SPLIT** wordt weergegeven. De functie FileView wordt automatisch gestart en de volgende gegevens worden doorlopen:

FileView	
SPLIT	Tussentijd
HR AVG	Gemiddelde hartslag
HR MAX	Maximale hartslag
KCAL	Calorieën cumulatief
VERT.SPD ↑ AVG	Gemiddelde stijgingssnelheid*
VERT.SPD ↑ MAX	Maximale stijgingssnelheid*
VERT.SPD ↓ AVG	Gemiddelde dalingssnelheid*
VERT.SPD ↓ MAX	Maximale dalingssnelheid*
SLOPES	Aantal hellingen dat u hebt genomen*
ALTITUDE MAX (M/FT)	Maximale hoogte*
ALTITUDE MIN (M/FT)	Minimale hoogte*
ASCENT	Gestegen meters/voet*
DESCENT	Gedaalde meters/voet*

3. Als u het display gedurende een paar seconden wilt stilzetten, drukt u op de **Start**-knop.
Als u wilt doorgaan met het automatische doorlopen van de gegevens, drukt u nogmaals op de **Start**-knop. Als u door **FileView** wilt bladeren, drukt u op de **Up ▲**-knop of de **Down ▼**-knop.
Als u wilt ophouden met het weergeven van informatie terwijl u gegevens aan het registreren bent, drukt u op de **Stop**-knop. De polsunit keert terug naar de activiteitenregistratiefunctie.

*Deze waarden worden niet weergegeven als tijdens de activiteitenregistratie de barometer actief was ☁.

De polsunit telt een daling van minimaal 50 meter als een helling.

3.1.6 DE ACTIVITEITENREGISTRATIE STOPPEN OF ONDERBREKEN

U kunt de registratie in elke hoofdfunctie onderbreken. De polsunit keert terug naar de functie Action.

1. Druk op de **Stop**-knop om de activiteitenregistratie te onderbreken. Op de polsunit wordt **Action PAUSED**. (Activiteitenregistratie onderbroken) weergegeven. Het knipperende symbool **REC** geeft aan dat de activiteitenregistratie is onderbroken.
2. Druk op de **Start**-knop om door te gaan met het registreren van uw activiteiten. De activiteitenregistratie wordt weer gestart. U kunt de registratie stoppen door nogmaals op de **Stop**-knop te drukken. **Action STOPPED** (Activiteitenregistratie gestopt) wordt een paar seconden weergegeven, waarna de polsunit terugkeert naar het hoofdvenster Time.

3.2 SUBFUNCTIE ALTI (HOOGTEMETER)



Druk op **Start**

- **ACTIVATE**
Druk op **Up ▲**
- **SCALE**
Druk op **Up ▲**
- **CALIBRATION**

In de subfunctie Alti kunt u het volgende doen:

- Uw hoogtemeter activeren.
- De hoogteschaal voor de grafische trend instellen op het soort activiteit dat u gaat uitvoeren.
- De hoogte kalibreren.

3.2.1 DE HOOGTEMETER ACTIVEREN ▲

De hoogtemeter zet de gemeten barometrische druk om in een hoogte. Omdat zowel de hoogtemeter als de barometer gebruikmaken van de barometrische druk, kunt u maar een van deze functies tegelijk activeren. U moet de hoogtemeter daarom activeren voordat u deze kunt gebruiken. Het is aan te raden de hoogtemeter te kalibreren nadat u deze hebt geactiveerd. Zie pagina 33 voor meer informatie.

Als u de hoogtemeter activeert, worden de hoogtegegevens automatisch en doorlopend geregistreerd in een geheugen (**Auto Log**) dat een week aan gegevens kan omvatten.

1. Druk in het hoofdvenster Time op de **Up ▲**-knop om de hoofdfunctie Alti te activeren.
2. Druk in de hoofdfunctie Alti op de **Start**-knop. **Activate:** ▲ **ALTI** of ☁ **BARO** (Hoogtemeter of barometer activeren) wordt weergegeven.

3. Ga verder door op de Start-knop te drukken en voer de onderstaande stap uit:

4. Displayweergave: Activate: ALTI of BARO	Druk op de Up ▲ - of de Down ▼ -knop om ALTI (hoogtemeter) te selecteren.	Druk op de Start -knop om de geselecteerde functie te activeren.
---	--	---

- Houd de **Stop**-knop ingedrukt om terug te keren naar de hoofdfunctie Time.

Opmerking: Als u de hoogtemeter activeert, kunt u de luchtdruk op zeeniveau niet meer aflezen.

3.2.2 DE SCHAAL VOOR DE GRAFISCHE TREND INSTELLEN (ALTITUDE SCALE)



U kunt de volgende schalen voor de grafische hoogtetrend instellen: 1 m / 3 ft (voet), 10 m / 30 ft en 100 m / 300 ft.

De onderstaande tabel bevat de aanbevolen instellingen voor de grafische trend voor verschillende activiteiten.

Activiteit	Scale (Schaal)	Schaal voor de grafische trend: Eén pixel is gelijk aan	Schaal voor de grafische trend: De totale hoogteas is gelijk aan
Wandelen - vlak tot matig heuvelachtig gebied	1	1 m / 3 ft	15 m or 45 ft
Wandelen - matig heuvelachtig tot bergachtig gebied, Langlaufen of snowboarden	10	10 m / 30 ft	150 m or 450 ft
Afdalen op ski's of snowboard	100	100 m / 300 ft	1500 m or 4500 ft

De schaal instellen:

1. Druk in de hoofdfunctie Alti op de **Start**-knop. Druk op de **Up ▲**-knop totdat **Altitude SCALE** (Hoogte schaal) wordt weergegeven.
2. Ga verder door op de **Start**-knop te drukken en voer de onderstaande stap uit:

3. Displayweergave: Altitude SCALE	Druk op de Up ▲ -knop of de Down ▼ -knop om de gewenste schaal te selecteren.	Druk op de Start -knop. • De polsunit keert terug naar het menu Altitude SCALE .
--	---	---

- Houd de **Stop**-knop ingedrukt om terug te keren naar het hoofdvenster Time.

3.2.3 HOOGTE KALIBREREN (ALTITUDE CALIBRATION)

Het is aan te raden de hoogtemeter regelmatig te kalibreren om te zorgen dat deze accuraat blijft. Stel de referentiehoogte altijd in wanneer een betrouwbare referentie, bijvoorbeeld een top of een topografische kaart, beschikbaar is.

Tip: Als u de hoogtemeter kalibreert, wordt de barometer ook gekalibreerd.

Als u niet weet op welke hoogte u zich bevindt maar wel wat de exacte luchtdruk gecorrigeerd voor zeeniveau van uw locatie is, kunt u de luchtdruk opzeeniveau kalibreren en zo de hoogte bepalen of vice versa. Zie pagina 36 voor meer informatie over het kalibreren van de barometer.

1. Druk in de hoofdfunctie Alti op de **Start**-knop. Druk op de **Down ▼**-knop. **Altitude CALIBRATION** wordt weergegeven.
2. Ga verder door op de **Start**-knop te drukken en voer de onderstaande stappen uit:

3. Displayweergave: Altitude CALIBRATION	Druk op de Up ▲ -knop of de Down ▼ -knop om de knipperende waarde in te stellen.	Druk op de Start -knop om de waarde te accepteren <ul style="list-style-type: none">• Calibration OK wordt weergegeven en de polsunit keert terug naar het hoofdvenster Alti.
--	--	---

- Houd de **Stop**-knop ingedrukt als u wilt terugkeren naar de hoofdfunctie Time.

Opmerking: Als u de kalibratie wilt annuleren, drukt u op de **Stop**-knop wanneer de gekalibreerde waarde knippert. **Calibration FAILED** wordt weergegeven en de polsunit keert terug naar het venster **Altitude CALIBRATION**.

3.3 BARO (BAROMETER)



Druk op **Start**

- ACTIVATE
- Druk op **Up ▲**
- CALIBRATION

In de subfunctie Baro kunt u het volgende doen:



- Uw barometer activeren.
- De luchtdruk op zeeniveau kalibreren.

3.3.1 DE BAROMETER ACTIVEREN ☁

Omdat de barometrische druk aanzienlijk afneemt op grotere hoogte, is het aan te raden de barometer te gebruiken wanneer u langere tijd op dezelfde hoogte zult blijven, bijvoorbeeld als u 's nachts gaat kamperen.

Het is aan te raden de barometer te kalibreren nadat u deze hebt geactiveerd. Zie de volgende pagina voor meer informatie.


Als u de barometer activeert, worden de barometergegevens automatisch en doorlopend geregistreerd in een geheugen (**Auto Log**) dat een week aan gegevens kan omvatten.

1. Druk in het hoofdvenster Time op de **Up ▲**-knop om de hoofdfunctie Alti te activeren.
2. Druk in de hoofdfunctie Alti op de **Start**-knop. **Activate:**  **ALTI** of  **BARO** weergegeven.

3. Ga verder door op de **Start**-knop te drukken en voer de onderstaande stap uit:

4. Displayweergave:

Active:  **ALTI** of  **BARO**

Druk op de **Up ▲**- of de **Down ▼**-knop om  **BARO** (barometer) te selecteren.

Druk op de **Start**-knop om de geselecteerde functie te activeren.

- Houd de **Stop**-knop ingedrukt als u wilt terugkeren naar de hoofdfunctie Time.

***Opmerking:** Omdat zowel de hoogtemeter als de barometer gebruikmaken van de barometrische druk, kunt u maar een van deze functies tegelijk activeren. Als u de barometer activeert wordt de hoogtemeter uitgeschakeld en omgekeerd.*

Tip: Weersveranderingen voorspellen wanneer u de hoogtemeter gebruikt

Als u merkt dat de hoogtemeting er ver naast zit (u weet bijvoorbeeld dat u op een hoogte van ongeveer 2000 meter zit, maar de hoogtemeter geeft 3000 meter aan), kunnen de weersomstandigheden aan het veranderen zijn. U moet zich hierop voorbereiden.

3.3.2 DE BAROMETER KALIBREREN (BAROMETER CALIBRATION)

U kalibreert de barometer door de luchtdruk op zeeniveau in te stellen. U kunt dit soort referentiegegevens verkrijgen bij weerstations, luchthavens of informatiepagina's op internet. Het is aan te raden de barometer regelmatig te kalibreren om te zorgen dat deze accuraat blijft.

Tip: Als u de barometer kalibreert, wordt de hoogtemeter ook gekalibreerd.

Als u de huidige luchtdruk op zeeniveau niet weet maar wel weet op welke hoogte u zich bevindt, kunt u de hoogte van uw positie kalibreren en zo de luchtdruk op zeeniveau bepalen of vice versa. Zie pagina 33 voor meer informatie over het kalibreren van de hoogtemeter.

1. Druk in de hoofdfunctie Baro op de **Start**-knop. Druk op de **Down ▼**-knop. **Barometer CALIBRATION** wordt weergegeven.
2. Ga verder door op de **Start**-knop te drukken en voer de onderstaande stap uit:

<p>3. Displayweergave: Barometer SEA LEVEL</p>	<p>Druk op de Up ▲-knop of de Down ▼-knop om de knipperende waarde voor de luchtdruk op zeeniveau in te stellen.</p>	<p>Druk op de Start-knop om de waarde te accepteren.</p> <ul style="list-style-type: none">• Calibration OK wordt weergegeven en de polsunit keert terug naar de hoofdfunctie Baro.
--	--	---

- Houd de **Stop**-knop ingedrukt als u wilt terugkeren naar het hoofdvenster Time.

Opmerking: Als u de kalibratie wilt annuleren, drukt u tijdens de kalibratie op de **Stop**-knop. **Calibration FAILED** wordt weergegeven en de polsunit keert terug naar het venster **Barometer CALIBRATION**.

3.4 SUBFUNCTIE TEST

3.4.1 DE POLAR FITNESS TEST UITVOEREN

Om na te gaan hoe uw conditie verbetert, kunt u gedurende de eerste twee weken dat u actief bent de Fitness Test een paar keer doen. U krijgt zo een basislijnwaarde. Herhaal de test vervolgens ongeveer een keer per maand om de wijzigingen in uw aërobe conditie te volgen.

U kunt deze test pas uitvoeren als u uw persoonlijke gebruikersgegevens en uw fysieke activiteiten op lange termijn hebt ingevoerd in het menu Settings/User (zie pagina 60). U moet hiervoor ook uw borstband dragen (zie pagina 25).

De test duurt 3 tot 5 minuten en is bedoeld voor gezonde volwassenen.

Zorg ervoor dat u voldoet aan de volgende basisvereisten om betrouwbare testresultaten te krijgen:

- U kunt de test overal uitvoeren, zolang de omgeving maar rustig is. Zorg ervoor dat er geen storende elementen zijn (bijvoorbeeld tv, radio of telefoon) of dat er mensen tegen u praten.
- Zorg ervoor dat u de test iedere keer uitvoert op dezelfde plaats, op dezelfde tijd en in dezelfde omgeving.

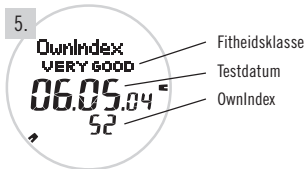
- Nuttig 2 á 3 uur voor de test geen zware maaltijd. Rook niet en drink ook geen cafeïne houdende dranken.
- Vermijd zware lichamelijke inspanningen, alcoholische dranken of stimulerende middelen op de dag van de test en de dag ervoor.
- **Ga liggen en ontspan uzelf** 1 tot 3 minuten voor de test.

De test uitvoeren

1. Druk in het hoofdvenster Time op de **Up ▲** of de **Down ▼**-knop totdat de hoofdfunctie Test wordt weergegeven.
2. Als u de test al eerder hebt uitgevoerd, worden uw laatste OwnIndex-waarde en de testdatum weergegeven.
3. Druk op de **Start** -knop om de test te starten. De polsunit begint uw hartslag te zoeken. De test begint als de tekst **▶----- Test ON** en uw hartslag worden weergegeven. Het toenemende aantal pijltjes **▶** geeft aan dat de test wordt uitgevoerd.

Opmerking: Als op de polsunit de tekst **Settings Missing** (Instellingen ontbreken) wordt weergegeven, moet u uw gewicht, lengte, geboortedatum, geslacht en activiteitsniveau invoeren. Daarna kunt u de test uitvoeren. Zie pagina 60 voor meer informatie.

4. Ontspan u. Houd uw handen naast uw lichaam, beweeg zo weinig mogelijk en praat niet met andere personen.



5. Wanneer de test is voltooid, worden uw huidige OwnIndex en de interpretatie ervan weergegeven. Zie pagina 41 voor meer informatie over de interpretatie.

6. Druk op de **Start**-knop. Als de testresultaten verschillen van de vorige resultaten, wordt op de polsunit de volgende vraag weergegeven: **Save new VALUE?** (Nieuwe waarde opslaan?).

Als u de OwnIndex-waarde opslaat, wordt uw OwnIndex-waarde in de instellingsfunctie User Set/ VO_{2max} automatisch bijgewerkt. Zie pagina 60 voor meer informatie.

7. Druk op de **Start**-knop om de OwnIndex-waarde op te slaan.

Als u uw OwnIndex-waarde niet wilt bijwerken, drukt u op de **Stop**-knop.

De polsunit keert terug naar de hoofdfunctie Test.

- Houd de **Stop**-knop ingedrukt als u wilt terugkeren naar het hoofdvenster Time.

De test annuleren

U kunt de test op ieder gewenst moment beëindigen door op de **Stop**-knop te drukken. De test wordt afgebroken en uw laatste OwnIndex-waarde wordt niet vervangen.

De test mislukt als de polsunit aan het begin of tijdens de test geen hartslag waarneemt. Controleer of de elektroden van de borstband vochtig zijn en of de elastische band goed vastzit.

3.4.2 RESULTAAT VAN DE OWNINDEX - FITNESS TEST

De OwnIndex is een waarde die vergelijkbaar is met de maximale zuurstofopname (VO_{2max} in ml/kg/min) en die vaak wordt gebruikt voor het bepalen van de aërobe conditie. De cardiovasculaire of aërobe conditie geeft aan hoe goed uw cardiovasculaire systeem werkt bij de zuurstoftoevoer en -opname in uw lichaam. Hoe sterker en efficiënter uw hart is, des te beter is uw aërobe conditie. VO_{2max} is een goede indicatie voor de prestatiemogelijkheden bij duursporten en buitensporten. Uw OwnIndex of uw vooraf ingestelde waarde voor VO_{2max} wordt gebruikt bij de schatting van uw calorieverbruik.

Als u uw aërobe conditie wilt verbeteren, moet u gemiddeld ten minste zes weken sporten voor een merkbaar verschil in uw OwnIndex-waarde. Minder fitte personen zien een sneller resultaat dan fitte personen, die hiervoor meer tijd nodig hebben. Uw aërobe conditie verbetert het snelste door oefeningen waarbij u grote spiergroepen gedurende langere perioden (meer dan 30 minuten) gebruikt. De OwnIndex wordt bepaald op basis van de rusthartslag, de hartslagvariatie tijdens rust, de leeftijd, het geslacht, de lengte, het gewicht en de door u bepaalde lichamelijke activiteit die u hebt opgegeven in het menu Settings: User.

3.4.3 INTERPRETATIE VAN DE OWNINDEX

De OwnIndex is het meest zinvol als u de individuele waarden en hun veranderingen vergelijkt. De OwnIndex kan ook op basis van geslacht en leeftijd worden geïnterpreteerd. Raadpleeg uw OwnIndex in de onderstaande tabel om te zien tot welke aërobe fitheidsklasse u behoort in vergelijking tot anderen van dezelfde leeftijd en hetzelfde geslacht.

	1	2	3	4	5	6	7	
	Leeftijd (jaar)	(zeer slecht)	(slecht)	(redelijk)	(gemiddeld)	(goed)	(zeer goed)	(uitsluitend)
MANNEN	20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
	35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
	40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
	55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
	60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
VROUWEN	20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
	25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
	30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
	35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
	40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
	45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
	50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
	55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
	60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

De classificatie is gebaseerd op literatuuronderzoek van 62 studies waarbij de VO_{2max} rechtstreeks werd gemeten bij volwassen proefpersonen in de VS, Canada en 7 Europese landen. Naslagwerk: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

De waarden in de tabel zijn gebruikelijk voor personen die niet aan competitie sport doen. Topatleten scoren gewoonlijk OwnIndex-waarden van meer dan 70 (mannen) of 60 (vrouwen). Waarden van 95 kunnen worden bereikt door atleten op Olympisch niveau.

4. INSTELLINGEN WIJZIGEN, BESTANDEN BEKIJKEN EN TIMERS GEBRUIKEN (HOOFDFUNCTIE TIME)



Druk op **Start**

- WATCH SET
Druk op **Up ▲**
- FILES
Druk op **Up ▲**
- SETTINGS
Druk op **Up ▲**
- STOPWATCH
Druk op **Up ▲**
- COUNTDOWN
Druk op **Up ▲**
- CONNECT



Druk op **Start**

- ALARM
Druk op **Up ▲**
- TIME
Druk op **Up ▲**
- DATE
Druk op **Up ▲**
- REMINDER

Via de subfuncties van de hoofdfunctie Time kunt u instellingen voor het horloge, de gebruiker en de polsunit opgeven en kunt u tevens de stopwatch en de Countdown timer gebruiken, geheugenbestanden bekijken en de unit op een pc aansluiten. Zie pagina 75 voor meer informatie.

4.1 HORLOGE-INSTELLINGEN

Behalve de normale functies heeft de Polar Outdoor Computer alles wat u nodig hebt om uw dagindeling op schema te houden:

- Drie dagelijkse alarmen met snooze-functie.
- Twee verschillende tijdzone-instellingen.
- Datum en dag van de week.
- Vijf reminders.

Bij het instellen van waarden:

- Selecteer of wijzig een waarde met de **Up ▲**- of **Down ▼**-knop.
- Accepteer de selectie en ga met behulp van de **Start**-knop naar een dieper niveau van het menu.
- Annuleer de selectie of ga terug naar de vorige functie of het vorige menu door op de **Stop**-knop te drukken.

4.1.1 ALARMEN INSTELLEN (ALARM)

In het menu Setting Alarm kunt u drie dagelijkse alarmen instellen. Maak u geen zorgen dat u misschien vergeet om 's avonds de wekfunctie in te schakelen. Als deze functie eenmaal is ingeschakeld, werkt deze elke dag. Als u moeite hebt met wakker worden, gebruik dan de snooze-functie van de polsunit om die tien waardevolle minuten langer te slapen.

1. Druk in het hoofdvenster Time op de **Start**-knop. **Menu WATCH SET** wordt weergegeven.
2. Druk op de **Start**-knop. **WatchSet ALARM** wordt weergegeven.
3. Ga verder door op de **Start**-knop te drukken en voer de onderstaande stappen uit:

Displayweergave:	Druk op de Up ▲- of Down ▼-knop om de knipperende waarde in te stellen	Druk op de Start-knop om de waarde te accepteren
4. Alarm 1 SET	Up ▲ / Down ▼ <ul style="list-style-type: none">• selecteer een van de drie Daily Alarms (Dagelijkse alarmen).	Start
5. SET ON of OFF	Up ▲ / Down ▼ <ul style="list-style-type: none">• schakel het alarm  in of uit.	Start (Slu stap 6 over als u de 24-uursfunctie gebruikt).
6. SET AM/PM (als u de 12-uursnotatie gebruikt)	Up ▲ / Down ▼ <ul style="list-style-type: none">• selecteer AM of PM.	Start
7. SET HOURS	Up ▲ / Down ▼ <ul style="list-style-type: none">• stel de knipperende uren in.	Start
8. SET MIN	Up ▲ / Down ▼ <ul style="list-style-type: none">• stel de knipperende minuten in.	Start

- Ga terug naar stap 4 voor het instellen van een ander alarm.
- Houd de **Stop**-knop ingedrukt om terug te keren naar het hoofdvenster Time.

Hoe het alarm werkt

Het alarm werkt in alle functies. Als het alarm klinkt, wordt **Daily Alarm!**  (dagelijks alarm) weergegeven in combinatie met een knipperende verlichting. De pieptoon blijft dan gedurende een minuut hoorbaar, tenzij u het alarm uitschakelt door op de **Stop**-knop te drukken. Als u nog 10 minuten langer wilt slapen, drukt u op de **Up**, **Down**- of **Start**-knop: **Snooze** wordt weergegeven. Het alarm klinkt na 10 minuten opnieuw. Bij een geactiveerde snooze-functie kunt u de snooze- en alarmfunctie annuleren door op de **Stop**-knop te drukken.

Opmerking: Als het  symbool voor een bijna lege batterij op het display verschijnt, kunt u het alarm niet activeren.

4.1.2 DE TIJD WIJZIGEN EN DE DUBBELE TIJD INSTELLEN (TIME SET)

In het menu Time Set kunt u de tijd op uw polsunit wijzigen en de tijd voor twee verschillende tijdzones instellen. De dubbele tijdsfunctie kunt u gebruiken als u op reis bent om na te gaan hoe laat het in uw eigen land is voordat u vanuit het buitenland opbelt, of voor andere doeleinden.

1. Druk in het hoofdvenster Time op de **Start**-knop. **Menu WATCH SET** wordt weergegeven.
2. Druk op de **Start**-knop. **WatchSet ALARM** wordt weergegeven.
3. Druk op de **Up ▲**-knop. **WatchSet TIME** wordt weergegeven.

4. Ga verder door op de **Start**-knop te drukken en voer de onderstaande stappen uit:

Displayweergave:	Druk op de Up ▲- of Down ▼-knop om de knipperende waarde in te stellen	Druk op de Start-knop om de waarde te accepteren
5. Time 1 SET	Up ▲ / Down ▼ <ul style="list-style-type: none">• selecteer de tijdzone (1 of 2).	Start
6. SET 12h/24h time mode	Up ▲ / Down ▼ <ul style="list-style-type: none">• selecteer de knipperende 12h of 24h.	Start (Sla stap 7 over als u de 24-uursnotatie hebt geselecteerd).
7. SET AM/PM (als u de 12-uursnotatie hebt geselecteerd)	Up ▲ / Down ▼ <ul style="list-style-type: none">• selecteer AM of PM.	Start
8. SET HOURS	Up ▲ / Down ▼ <ul style="list-style-type: none">• stel de knipperende uren in.	Start
9. SET MIN	Up ▲ / Down ▼ <ul style="list-style-type: none">• stel de knipperende minuten in.	Start

- Ga terug naar stap 5 voor het instellen van een andere tijdzone.
- Houd de **Stop**-knop ingedrukt om terug te keren naar het hoofdvenster Time.

4.1.3 DE DATUM (DATE) WIJZIGEN

1. Druk in het hoofdvenster Time op de **Start**-knop. **Menu WATCH SET** wordt weergegeven.
2. Druk op de **Start**-knop. **WatchSet ALARM** wordt weergegeven.
3. Druk op de **Up ▲**- of **Down ▼**-knop tot **WatchSet DATE** wordt weergegeven.
4. Ga verder door op de **Start**-knop te drukken en voer de onderstaande stappen uit:

Displayweergave:	Druk op de Up ▲- of Down ▼-knop om de knipperende waarde in te stellen	Druk op de Start-knop om de waarde te accepteren
5. Date: DD.MM.YY of MM.DD.YY (als u de 12-uursnotatie gebruikt)	Up ▲ / Down ▼ <ul style="list-style-type: none">• selecteer de knipperende dag of maand (12-uursnotatie).	Start
6. MM (month) of DD (dag: 12-uursnotatie)	Up ▲ / Down ▼ <ul style="list-style-type: none">• selecteer de knipperende maand of dag (12-uursnotatie).	Start
7. YY (jaar)	Up ▲ / Down ▼ <ul style="list-style-type: none">• selecteer het knipperende jaar.	Start

- Houd de **Stop**-knop ingedrukt om terug te keren naar het hoofdvenster Time.

4.1.4 REMINDERS INSTELLEN (REMINDER)

U kunt vijf reminders instellen voor belangrijke gebeurtenissen, vergaderingen en andere momenten van de dag.

1. Druk in het hoofdvenster Time op de **Start**-knop. **Menu WATCH SET** wordt weergegeven.
2. Druk op de **Start**-knop. **WatchSet ALARM** wordt weergegeven.

3. Druk op de **Down ▼**-knop. **WatchSet REMINDER** wordt weergegeven.
4. Ga verder door op de **Start**-knop te drukken en voer de onderstaande stappen uit:

Displayweergave:	Druk op de Up ▲- of Down ▼-knop om de knipperende stellen	Druk op de Start-knop om de waarde te accepteren
5. Remind1	Up ▲ / Down ▼ <ul style="list-style-type: none"> • selecteer een van de vijf reminders. 	Start
6. SET ON of OFF	Up ▲ / Down ▼ <ul style="list-style-type: none"> • schakel de reminder in of uit. 	Start (Als u uit (OFF) hebt geselecteerd, sla dan de volgende instellingen voor de reminder over).

- Bij de **24-uursnotatie** wijzigt u de instelling voor dag, maand, jaar, uren en minuten en bij de **12-uursnotatie** voor maand, dag, jaar, AM/PM, uren en minuten met de **Up ▲**- of **Down ▼**-knoppen. Druk na elke selectie op de **Start**-knop.
- Ga terug naar stap 5 voor het instellen van een andere reminder.
- Houd de **Stop**-knop ingedrukt om terug te keren naar het hoofdvenster Time.

U kunt de reminder-gegevens met een kenmerkende naam en tijd vanuit de Polar UpLink Tool naar de polsunit overbrengen. Zie pagina 75 voor meer informatie.

Hoe de reminder werkt

Het reminder-alarm wordt in alle functies weergegeven. Als het reminder-alarm klinkt, wordt het nummer van de reminder (of de naam ervan als u deze met een pc hebt ingesteld) weergegeven. Het alarm blijft gedurende één minuut klinken, tenzij u het uitschakelt door op de **Start**, **Stop**, **Up ▲**- of **Down ▼**-knop te drukken.

4.2 BESTANDEN



Druk op **Start**

- AUTO LOG
Druk op **Up ▲**
- ACTION FILE
Druk op **Up ▲**
- SEASON TOT.

Er zijn drie typen bestanden waarin informatie in de polsunit kan worden geregistreerd:

- Automatisch logboek: bevat hoogte- en barometerinformatie van een week die automatisch en doorlopend is geregistreerd afhankelijk van de door u gebruikte functie.
- Activiteitenbestand: bevat de informatie die u hebt geregistreerd tijdens uw activiteit.
- Periodieke totaalwaarden: bevat cumulatieve en maximale waarden voor de informatie die is geregistreerd voor uw activiteiten.

4.2.1 AUTOMATISCH LOGBOEK (AUTO LOG)

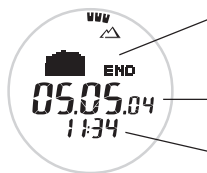
Met het automatisch logboek kunt u de hoogtemeter- of barometerwaarden van de een voorgaande weken bekijken zonder dat u een activiteitenbestand hoeft te maken. Het is perfect voor het bekijken van de hoogten van een lange tocht of de trends in het weer.

De polsunit legt elke 15 minuten hoogtemeter- of barometerinformatie vast in een geheugen dat een week beslaat, Auto Log (Automatisch logboek) genoemd. U hoeft hiervoor geen registratie te starten. Wanneer het geheugen vol is, wordt de oudste informatie overschreven.

Het automatisch logboek bekijken

1. Druk in het hoofdvenster Time op de **Start**-knop. **Menu WATCH SET** wordt weergegeven.
2. Druk op de **Up ▲**-knop. **Menu FILES** wordt weergegeven.
3. Druk op de **Start**-knop. **Files AUTO LOG** wordt weergegeven.

4. Druk op de **Start**-knop. De laatst geregistreeerde informatie (**END**) wordt weergegeven:



Grafische  hoogtetrend of  barometerdruktrend. **END** geeft het eindpunt van de grafiek aan. Dit is de grafische trendinformatie die het kortst geleden is geregistreeerd.

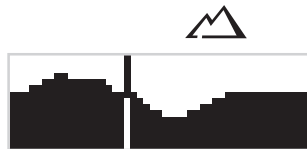
Datum waarop de informatie werd geregistreeerd.


Tijd waarop de informatie werd geregistreeerd (als u de 12-uursnotatie gebruikt: afwisselend A en P, afhankelijk van de tijd, A= am en P= pm).

Opmerking: END/START geeft het eind-/startpunt van de geregistreeerde grafische trend aan.

5. Gebruik de **Up** - of **Down** -knop om door de geregistreeerde informatie te bladeren.

De grafische indicator gaat naar het momenteel weergegeven punt in de grafiek en de datum en tijd waarop de informatie werd geregistreeerd.

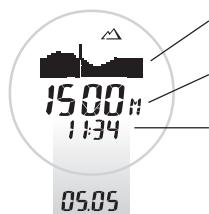


Als de indicator zich op een punt bevindt waarop de hoogtemeter actief was , wordt alleen de hoogte weergegeven.



Als de indicator zich op een punt bevindt waarop de barometer actief was , wordt alleen de barometerdruk weergegeven.

6. U kunt gedetailleerdere informatie van een bepaalde datum bekijken door op de **Start**-knop te drukken om zo de datum te selecteren. De volgende informatie wordt weergegeven:



Grafische hoogte- of barometertrend.

De hoogte of barometerdruk op het moment dat de informatie werd geregistreerd.

De tijd en datum waarop de informatie werd geregistreerd, wisselen elkaar af.

7. Gebruik de **Up ▲**- of **Down ▼**-knop om door de informatie te bladeren die elke 15 minuten werd geregistreerd.

8. Druk op de **Stop**-knop om het menu te verlaten. Ga terug naar stap 5.

9. Voor het bekijken van een activiteitenbestand drukt u op de **Stop**-knop en vervolgens op de **Up ▲**-knop. **Files ACTION FILE** wordt weergegeven.

- Houd de **Stop**-knop ingedrukt om terug te keren naar het hoofdvenster Time.

4.2.2 ACTIVITEITENBESTAND (ACTION FILE)

In het activiteitenbestand kunt u de gegevens over hartslag, energieverbruik en prestaties bekijken die zijn verzameld tijdens de activiteitenregistratie. Zodra u na het activeren van de hoofdfunctie Action de activiteitenregistratie (Action recording) start, begint de polsunit met het registreren van activiteiteninformatie in een activiteitenbestand (Action File). Per keer wordt één activiteitenbestand gegenereerd. Hoe hoger het bestandsnummer, des te recenter het bestand. U kunt maximaal 80 bestanden maken.

Het activiteitenbestand (Action File) bekijken

1. Druk in het hoofdvenster Time op de **Start**-knop. **Menu WATCH SET** wordt weergegeven.
2. Druk op de **Up ▲**-knop. **Menu FILES** wordt weergegeven.
3. Druk op de **Start**-knop. **Files AUTO LOG** wordt weergegeven.
4. Druk op de **Up ▲**-knop. **Files ACTION FILE** wordt weergegeven.
5. Druk op de **Start**-knop. Het laatste activiteitenbestand wordt weergegeven:



Actiebestandnummer.

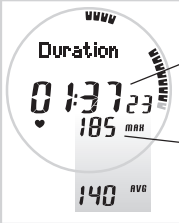
De datum en tijd waarop het bestand werd geregistreerd.

*Opmerking: Als op de polsunit **File Rec ACTIVE** wordt weergegeven, dient u de activiteitenregistratie te stoppen om de activiteitenbestanden te kunnen bekijken.*

6. Gebruik de **Up ▲**- of **Down ▼**-knop om door de bestanden te bladeren.

*Opmerking: Als u eerst op de **Up ▲**-knop drukt, ziet u **Delete ALL FILES?** Zie pagina 55 voor meer informatie. Druk op de **Up ▲**-knop om het eerste activiteitenbestand te bekijken.*

7. U kunt de in een bestand geregistreerde informatie bekijken door op de **Start**-knop te drukken om zo het bestand te selecteren.
Gebruik de **Up ▲**- of **Down ▼**-knop om door de geregistreerde informatie te bladeren.

In activiteitenbestand geregistreerde informatie	
 <p>The image shows a circular activity summary screen. At the top, it says 'Duration' with a digital display showing '01:37:23'. Below that, it shows '185' with 'MAX' next to it, indicating the maximum heart rate. At the bottom, it shows '140' with 'AVG' next to it, indicating the average heart rate. There are also some small icons and text around the circle, including 'WWW' at the top and '185' on the right side.</p>	<p>Duur van de geregistreerde activiteit.</p> <p>Maximale en gemiddelde hartslag.</p>
<p>Limits, INZONE, ABOVE, BELOW wisselen elkaar af</p>	<p>Tijd in, boven en onder uw trainingszone tijdens uw activiteit. Hartslaglimieten.</p>
<p>Calories, KCAL</p>	<p>Totaal geaccumuleerd calorieverbruik tijdens de activiteit.</p>
<p>Slope COUNT</p>	<p>Geaccumuleerd aantal hellingen.*</p>

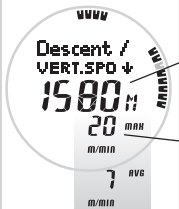
*Deze waarden worden niet weergegeven als de  barometer actief was.
De polsunit telt een daling van minimaal 50 meter als een helling.

In activiteitenbestand geregistreerde informatie



Totale stijging in meter/voet.

De maximale en gemiddelde stijgingssnelheid wisselen elkaar af.*



Totale daling in meter/voet.

De maximale en gemiddelde dalingssnelheid wisselen elkaar af.*

*Deze waarden worden niet weergegeven als de ☁ barometer actief was.

In activiteitenbestand geregistreerde informatie	
Altitude MAX/MIN	Hoogste en laagste punten.*
File Delete?	Zie beneden voor het verwijderen van dit bestand.

*Deze waarden worden niet weergegeven als de  barometer actief was.

- U kunt stoppen met bekijken van de bestandsgegevens door op de **Stop**-knop te drukken. U keert dan terug naar de lijst met bestanden (ga naar stap 6).
- Houd de **Stop**-knop ingedrukt om terug te keren naar het hoofdvenster Time.

Bestanden één voor één verwijderen

U kunt geheugen vrijmaken door bestanden te verwijderen. Als u eenmaal een bestand hebt verwijderd, kunt u dit niet meer terughalen.

1. Druk in de weergave **Files ACTION FILE** op de **Start**-knop.
 2. Gebruik de **Up ▲**- of **Down ▼**-knop om door de bestanden te bladeren.
 3. Druk op de **Start**-knop om het **Action File** met het gewenste nummer te selecteren.
 4. Druk op de **Down ▼**-knop tot **File DELETE?** wordt weergegeven.
Als u het bestand niet wilt verwijderen, annuleert u het verwijderen door op de **Up ▲**- of **Down ▼**-knop te drukken. U kunt doorgaan met bladeren in de informatie van het activiteitenbestand.
 5. Druk op de **Start**-knop. De polsunit vraagt: **Are you SURE?** (weet u het zeker?).
 6. Voor het verwijderen van het bestand drukt u op de **Start**-knop. **File DELETED** (Bestand verwijderd) wordt weergegeven.
Als u echter het verwijderen wilt **annuleren**, drukt u op de **Stop**-knop. De polsunit keert terug naar het venster **Action File**.
- Als u wilt doorgaan met verwijderen van bestanden, gaat u naar stap 2.
 - Houd de **Stop**-knop ingedrukt om terug te keren naar het hoofdvenster Time.

Alle bestanden verwijderen

1. Druk in het venster **Files ACTION FILE** op de **Start**-knop en op de **Up ▲**-knop.
2. De polsunit vraagt: **Delete ALL FILES?** Als u niet alle bestanden wilt verwijderen, drukt u op de **Up ▲**- of **Down ▼**-knop. U kunt doorgaan met bladeren in de activiteitenbestanden.
3. Druk op de **Start**-knop. De polsunit vraagt: **Are you SURE?** (weet u het zeker?).
4. Voor het verwijderen van alle bestanden drukt u op de **Start**-knop. **Files DELETED** (Bestanden verwijderd) wordt weergegeven.
Als u echter het verwijderen wilt **annuleren**, drukt u tweemaal op de **Stop**-knop.
De polsunit keert terug naar het venster **Files ACTION FILE**.
 - Houd de **Stop**-knop ingedrukt om terug te keren naar het hoofdvenster Time.




4.2.3 PERIODIEKE TOTAALWAARDEN (SEASON TOT.)

Gebruik de bestanden met de periodieke totaalwaarden als een wekelijks/maandelijks overzicht van uw activiteitenwaarden. De periodieke totaalwaarden worden automatisch bijgewerkt wanneer de activiteitenregistratie wordt gestopt. Deze functie houdt de cumulatieve en maximale waarden bij vanaf de laatste keer dat de waarden op nul werden gezet. U kunt de waarden handmatig op nul zetten (resetten). Zie pagina 59 voor meer informatie.

De periodieke totaalwaarden bekijken

1. Druk in het hoofdvenster Time op de **Start**-knop. **Menu WATCH SET** wordt weergegeven.
2. Druk op de **Up ▲**-knop. **Menu FILES** wordt weergegeven.
3. Druk op de **Start**-knop. **Files AUTO LOG** wordt weergegeven.
4. Druk op de **Down ▼**-knop. **Files SEASON TOT.** wordt weergegeven.
5. Druk in het menu Season Total Values op de **Start**-knop. Het totale calorieverbruik (Tot.Kcal) wordt weergegeven.

6. Gebruik de **Up ▲**- of **Down ▼**-knop om door de volgende informatie te bladeren:

Periodieke totaalwaarden	
 A circular LCD display showing 'Tot.Kcal' at the top, a date '04.02.04' with a right-pointing arrow below it, and the number '7726' in large digits. 'KCAL' is written to the right of the number. The display is surrounded by a ring of small icons.	<p>De datum waarop het totale calorieverbruik voor het laatst werd gereset.</p> <p>Het totale calorieverbruik vanaf de vorige reset.</p> <p>Voor het bijwerken van het totale calorieverbruik moet uw hartslag worden gemeten tijdens de activiteitenregistratie.</p>
 A circular LCD display showing 'Slopes' at the top, a date '04.04.04' with a right-pointing arrow below it, and the number '120' in large digits. The display is surrounded by a ring of small icons.	<p>De datum waarop het aantal hellingen voor het laatst werd gereset.</p> <p>Het cumulatieve aantal hellingen vanaf de vorige reset.*</p>
 A circular LCD display showing 'Vert.Spd ↑' at the top, a date '09.04.04' below it, and the number '5' in large digits. 'm/min' is written at the bottom. The display is surrounded by a ring of small icons.	<p>De datum waarop de maximale stijgingssnelheid werd geregistreerd.</p> <p>Maximale stijgingssnelheid.*</p>

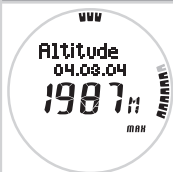
**Voor het bijwerken van deze waarden moet de hoogtemeter zijn ingeschakeld tijdens de activiteitenregistratie. De waarde wordt niet bijgewerkt als de barometer werd geactiveerd.*

Periodieke totaalwaarden

	<p>De datum waarop de maximale dalingsnelheid werd geregistreerd.</p> <p>Maximale dalingsnelheid.*</p>
	<p>De datum waarop de totale stijging voor het laatst werd gereset.</p> <p>Cumulatieve stijging vanaf de vorige reset.*</p>
	<p>De datum waarop de totale daling voor het laatst werd gereset.</p> <p>Cumulatieve daling vanaf de vorige reset.*</p>

**Voor het bijwerken van deze waarden moet de hoogtemeter zijn ingeschakeld tijdens de activiteitenregistratie. De waarde wordt niet bijgewerkt als de barometer werd geactiveerd.*

Periodieke totaalwaarden



De datum waarop de maximale hoogte werd geregistreerd.

Maximale hoogte.*

**Voor het bijwerken van deze waarden moet de hoogtemeter zijn ingeschakeld tijdens de activiteitenregistratie. De waarde wordt niet bijgewerkt als de barometer werd geactiveerd.*

7. Druk op de **Stop**-knop om te stoppen met het bekijken van de waarden.
 - Houd de **Stop**-knop ingedrukt om terug te keren naar het hoofdvenster Time.

De eerder geregistreeerde maximale hoogte gebruiken in de periodieke totaalwaarden

Als de hoogtemeter een onjuiste maximale waarde aangeeft, kunt u de geregistreeerde waarde corrigeren door de eerder geregistreeerde maximale hoogte te gebruiken.

1. Druk in het venster Altitude max. op de **Start**-knop om de vorige maximale hoogtewaarde te gaan gebruiken.
Op de polsunit verschijnt: **Altitude RESET?**
2. Druk op de **Up ▲**-knop. De vorige maximale hoogte wordt weergegeven.
De polsunit vraagt: **Altitude RETURN OLD?** (wilt u naar de vorige maximale hoogte teruggaan?).
3. Druk op de **Start**-knop. De polsunit vraagt: **Are you SURE?** (weet u het zeker?).
4. Als u het zeker weet, drukt u op de **Start**-knop.
Als u echter de reset wilt **annuleren**, drukt u op de **Stop**-knop.

De periodieke totaalwaarden op nul zetten (resetten)

Gebruik de periodieke totaalwaarden als een periodiek (of wekelijks/maandelijks) overzicht van uw activiteitenwaarden door deze eenmaal per periode op nul te zetten. Als u eenmaal een waarde hebt gereset, kunt u deze niet meer terughalen. Start vanuit een willekeurig venter in de vorige tabel (Tot.Kcal, Slopes, Vert.Speed ↑ max, Vert.Speed ↓ max, Ascent, Descent of Altitude max).

1. Druk op de **Start**-knop om de gewenste waarde te resetten. De polsunit vraagt: **RESET?** (op nul zetten?).
2. Druk op de **Start**-knop. De polsunit vraagt: **Are you SURE?** (weet u het zeker?).
3. Als u zeker weet dat u de waarde op nul wilt zetten, drukt u op de **Start**-knop.
Als u echter de reset wilt **annuleren**, drukt u op de **Stop**-knop.

4.3 INSTELLINGEN (SETTINGS)



Druk op **Start**

- USER
- Druk op **Up ▲**
- GENERAL

Met het menu Settings kunt u instellingen voor het geheugen, de gebruiker en de polsunit handmatig invoeren. U kunt tevens instellingen maken met de Polar Uplink Tool en deze vanaf de pc naar de polsunit oversturen. Zie pagina 75 voor meer informatie.

Opmerking: U kunt het menu Settings niet openen wanneer u de activiteitenregistratie gebruikt.

4.3.1 GEBRUIKERSINFORMATIE INSTELLEN (SETTINGS USER)

Door het invoeren van uw persoonlijke informatie krijgen de meting van het calorieverbruik en de Fitness Test de hoogste graad van nauwkeurigheid.

1. Druk in het hoofdvenster Time op de **Start**-knop. **Menu WATCH SET** wordt weergegeven.
2. Druk op de **Up ▲**- of **Down ▼**-knop tot **Menu SETTINGS** wordt weergegeven.
3. Druk op de **Start**-knop. **Settings USER** wordt weergegeven.
4. Druk op de **Start**-knop om de gebruikersinformatie in te stellen met behulp van onderstaande stappen:

Displayweergave:	Druk op de Up ▲- of Down ▼-knop om de knipperende waarde in te stellen	Druk op de Start-knop om de waarde te accepteren
5. Weight (Gewicht) Stel kilogram (KILOGRAMS) of pond (POUNDS) in	Up ▲ / Down ▼	Start

Opmerking:

- De eenheden van gewicht en lengte zijn afhankelijk van uw keuze van instellingen voor de eenheden. Als u de verkeerde eenheden hebt gekozen, kunt u deze alsnog wijzigen door de **Light**-knop ingedrukt te houden.
- Als u de instellingen wilt wijzigen, drukt u op de **Stop**-knop en ga terug naar stap 4.

Displayweergave	Druk op Up ▲- of Down ▼-knop om de knipperende waarde in te stellen	Druk op de Start-knop om de waarde te accepteren
6. Height (Lengte) <ul style="list-style-type: none"> • Stel CM of FT in • Stel INCH in (inch, als u bij Units 2 hebt gekozen) 	Up ▲ / Down ▼ Up ▲ / Down ▼	Start Start
7. Birthday (Geboortedatum) <ul style="list-style-type: none"> • DD (stel de dag in) of MM (stel de maand in: (als u de 12-uursnotatie hebt gekozen) • MM (stel de maand in) of DD (stel de dag in: (als u de 12-uursnotatie hebt gekozen) • YY (stel het jaar in) 	Up ▲ / Down ▼ Up ▲ / Down ▼ Up ▲ / Down ▼	Start Start Start
8. Sex (Geslacht) Stel Male (MAN) of Female (VROUW) in	Up ▲ / Down ▼	Start
9. Activity (Activiteit) Stel LOW, MODERATE, HIGH of TOP in (zie de instructies op pagina 63).	Up ▲ / Down ▼ <ul style="list-style-type: none"> • selecteer uw activiteitsniveau voor de Fitness Test. 	Start
10. VO_{2max} SET Wanneer u deze waarde voor het eerst instelt, adviseert de polsunit een waarde van 36 voor vrouwen en een waarde van 45 voor mannen als standaardinstelling (zie de instructies op pagina 64).	Up ▲ / Down ▼ <ul style="list-style-type: none"> • wijzig deze waarde als u de waarde voor uw in het laboratorium gemeten huidige maximale zuurstofopname kent. 	Start

Displayweergave	Druk op Up ▲- of Down ▼-knop om de knipperende waarde in te stellen	Druk op de Start-knop om de waarde te accepteren
<p>11. HR_{max} SET</p> <p>Wanneer u deze waarde voor het eerst instelt, wordt de op leeftijd gebaseerde maximale hartslag (220-leeftijd) als standaardinstelling weergegeven (zie de instructies op pagina 64).</p>	<p>Up ▲ / Down ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> wijzig deze waarde als u de waarde voor uw in het laboratorium gemeten huidige maximale hartslag kent. 	Start
<p>12. HR_{sit} SET</p> <p>Uw hartslag in een zittende positie (zie de instructies op pagina 64).</p>	<p>Up ▲ / Down ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> wijzig de waarde voor uw hartslag in een zittende positie. 	Start

- Houd de **Stop**-knop ingedrukt om terug te keren naar het hoofdvenster Time.

Activiteitsniveau (Activity)

Bij het activiteitsniveau wordt het niveau van uw lichamelijke activiteit vastgesteld. Selecteer de optie die de algemene hoeveelheid lichamelijke activiteit en het inspanningsniveau ervan in het afgelopen half jaar het beste beschrijft.

Activiteitsniveau	Omschrijving
Low (incidenteel)	U neemt incidenteel deel aan buitensportactiviteiten of andere vormen van training waarbij u buiten adem raakt of hevig transpireert. U neemt niet deel aan een vast trainingsprogramma of regelmatige sportactiviteiten.
Moderate (regelmatig)	U besteedt 1/2-2 uur/week deel aan buitensportactiviteiten of andere vormen van training of uw werk vereist een redelijke mate van lichamelijke inspanning. Voorbeeld: U jogt of wandelt 5-10 km/week.
High (vaak)	U besteedt 2-3 uur/week aan veeleisende buitensportactiviteiten of andere vormen van <i>intensieve</i> training. U neemt af en toe deel aan lange buitenexcursies (1-3 dagen) of aan evenementen in de wedstrijdsfeer. Voorbeeld: U jogt of wandelt 10-20 km/week.
Top (wedstrijdmatig)	U neemt minimaal 5 maal per week deel aan veeleisende buitensportactiviteiten of andere vormen van <i>intensieve</i> training. U bent waarschijnlijk aan het trainen om uw prestaties te verbeteren of als voorbereiding voor een lange buitenexcursie.

Maximale zuurstofopname (VO_{2max} , ml/kg/min)

VO_{2max} wordt gebruikt bij de schatting van het energieverbruik. VO_{2max} is de maximale zuurstofopname waartoe uw lichaam in staat is tijdens een maximale inspanning. Deze is ook bekend als maximaal aëroob vermogen of maximale zuurstoftoevoer/ maximaal zuurstofverbruik. VO_{2max} wordt vaak gebruikt voor het bepalen van de aërobe (cardiovasculaire) conditie. De aërobe conditie geeft aan hoe goed uw cardiovasculaire systeem werkt bij de zuurstoftoevoer en de zuurstofopname in uw lichaam. De nauwkeurigste manier om uw VO_{2max} te bepalen, is via een maximale-inspanningstest in een laboratorium.

Opmerking: Als u deze waarde niet weet, kunt u met behulp van de Fitness Test een vergelijkbare waarde bepalen, de OwnIndex. Zie pagina 38 voor meer informatie.

Maximale hartslag (HR_{max} / HF_{max})

HF_{max} gebruikt bij de schatting van het energieverbruik. HF_{max} is het grootste aantal hartslagen per minuut tijdens maximale lichamelijke inspanning. HF_{max} is een nuttig hulpmiddel voor het bepalen van het inspanningsniveau van een activiteit. De nauwkeurigste manier om uw HF_{max} te bepalen, is via een maximale-inspanningstest in een laboratorium.

Hartslag in een zittende positie (HR_{sit})

HR_{sit} wordt gebruikt bij de schatting van het energieverbruik. Voor het verkrijgen van de nauwkeurigste schatting van het energieverbruik moet HR_{sit} uw normale hartslag zijn wanneer u geen lichamelijke inspanningen verricht (zitten). U kunt uw HR_{sit} gemakkelijk bepalen: ga zitten en doe de borstband om. Druk in het hoofdvenster Time op de **Down ▼**-knop om uw hartslag te zien. Kijk na 2 tot 3 minuten op uw polsunit. Dit is uw HR_{sit} . U kunt uw HR_{sit} nauwkeuriger bepalen door de Outdoor Computer gedurende een volledige, normale dag te dragen. Noteer af en toe uw hartslag wanneer u rustig zit en gedurende 2-3 minuten geen lichamelijke activiteiten hebt verricht. Bereken 's avonds de gemiddelde waarde.

4.3.2 ALGEMENE INSTELLINGEN (GENERAL SETTINGS)



Druk op **Start**

- HR LIMITS
Druk op **Up ▲**
- UNITS
Druk op **Up ▲**
- VERT. SPEED
Druk op **Up ▲**
- INTRO
Druk op **Up ▲**
- SOUND

Stel in het menu Settings/General de algemene instellingen voor uw polsunit in. U kunt de volgende informatie instellen:

- Uw persoonlijke hartslagzone.
- Meeteenheden.
- Verticale snelheid, d.w.z. de stijgings- of dalingssnelheid in minuten of uren.
- Of intro-afbeeldingen voor de hoofdfuncties worden in- of uitgeschakeld.
- Of geluid bij knoppen en activiteiten voor de polsunit  wordt in- of uitgeschakeld.

Hartslaglimieten instellen voor het Target Zone Alarm (Set HR LIMITS)

U kunt een persoonlijke hartslagzone maken door een onder- en bovenlimiet voor de hartslag in te stellen. Gebruik deze functie om u te helpen een bepaald inspanningsniveau aan te houden dat afhankelijk is van uw doelstellingen. De polsunit geeft standaard een hartslagzone van 80-160 hsm. Uw hartslagzone kan ook weergegeven worden als percentage van uw HF_{max} (zie pagina 62). Als uw maximale hartslag bijvoorbeeld 200 hsm is, is 60%-85% van uw HF_{max} 120-170 hsm.

1. Druk in het hoofdvenster Time op de **Start**-knop. **Menu WATCH SET** wordt weergegeven.
2. Druk op de **Up ▲**- of **Down ▼**-knop tot **Menu SETTINGS** wordt weergegeven.
3. Druk op de **Start**-knop. **Settings USER** wordt weergegeven.
4. Druk op de **Down ▼**-knop. **Settings GENERAL** wordt weergegeven.
5. Druk op de **Start**-knop. **Set HR LIMITS** wordt weergegeven.

Druk op de **Start**-knop om uw hartslaglimieten in te stellen met behulp van onderstaande stappen:

Displayweergave:	Druk op de Up ▲- of Down ▼-knop om de knipperende waarde in te stellen	Druk op de Start-knop om de waarde te accepteren
7. Limit High: <ul style="list-style-type: none">• SET ON / OFF• SET LIMIT	Up ▲ / Down ▼ <ul style="list-style-type: none">• schakel de bovenlimiet in of uit. Up ▲ / Down ▼ <ul style="list-style-type: none">• wijzig de bovenlimiet.	Start <ul style="list-style-type: none">• Ga naar stap 8 als u de limiet uitschakelt. Start
8. Limit Low: <ul style="list-style-type: none">• SET ON / OFF• SET LIMIT	Up ▲ / Down ▼ <ul style="list-style-type: none">• schakel de onderlimiet in of uit. Up ▲ / Down ▼ <ul style="list-style-type: none">• wijzig de onderlimiet. De onderlimiet kan niet hoger liggen dan de bovenlimiet.	Start <ul style="list-style-type: none">• Sla de rest van de stappen over als u de limiet uitschakelt. Start

- Houd de **Stop**-knop ingedrukt om terug te keren naar het hoofdvenster Time. Zie pagina 29 voor meer informatie over de wijze waarop het Target Zone Alarm werkt.

Opmerking: Als u de hartslaglimieten uitschakelt, bevat de hoofdfunctie Action geen Target Zone Alarm-functie en worden geen limietwaarden berekend in het activiteitenbestand.

Tip: De Target Heart Rate Zones gebruiken

Bij de voorbereiding voor de meeste buitensportactiviteiten, is zwaarder niet altijd beter. Varieer het inspanningsniveau van uw training aan de hand van uw doelstellingen en conditie. Voer enkele oefeningen uit bij een laag tot matig inspanningsniveau (60-70 % van uw HF_{max}) en enkele bij een hoger inspanningsniveau. Hoe langer uw geplande activiteit, des te meer activiteit van een laag inspanningsniveau noodzakelijk is. Ga naar www.PolarOutdoorGuide.com voor meer informatie over target zones en voor een persoonlijk trainings-programma.

De eenheden wijzigen (Set Units)

De instellingen van de eenheden zijn van invloed op de volgende functies:

	Units 1	Units 2
Persoonlijke informatie	kg cm	lb ft
Hoogte	m	ft
Barometerdruk	hPa	inHg
Verticale stijgings- of dalingssnelheid	m/min m/h	ft/min ft/h
Temperatuur	°C	°F

*Zie het volgende gedeelte voor het wijzigen van de eenheid van de verticale snelheid.

1. Druk in het hoofdvenster Time op de **Start**-knop. **Menu WATCH SET** wordt weergegeven.
2. Druk op de **Up ▲**- of **Down ▼**-knop tot **Menu SETTINGS** wordt weergegeven.
3. Druk op de **Start**-knop. **Settings USER** wordt weergegeven.
4. Druk op de **Down ▼**-knop. **Settings GENERAL** wordt weergegeven.

5. Druk op de **Start**-knop. **Set HR LIMITS** wordt weergegeven.
6. Druk op de **Up ▲**-knop. **Set UNITS** wordt weergegeven.
7. Druk op de **Start**-knop en volg onderstaande stappen:

<p>8. Displayweergave: Units 1: M / HPA / °C of 2: FT / INHG / °F</p>	<p>Druk op de Up ▲- of Down ▼-knop om de knipperende eenheid 1 of 2 te selecteren.</p>	<p>Druk op de Start-knop om de eenheid te accepteren.</p>
--	--	--

- Houd de **Stop**-knop ingedrukt om terug te keren naar het hoofdvenster Time.

Eenheid voor verticale snelheid instellen (Set VERT. SPEED)

De instelling voor de verticale snelheid bepaalt of de stijgings-/dalingssnelheid in meter/voet per minuut of per uur wordt weergegeven.

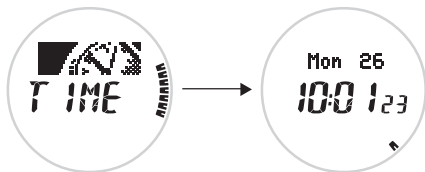
Eenheid voor verticale snelheid	Te gebruiken als...
Snelheid per minuut	...er snelle hoogteveranderingen te verwachten zijn, zoals bij afdalingen op ski's of bij bergsport.
Snelheid per uur	...u wandelt door terrein zonder steile heuvels of bergen.

1. Druk in het hoofdvenster Time op de **Start**-knop. **Menu WATCH SET** wordt weergegeven.
2. Druk op de **Up ▲**- of **Down ▼**-knop tot **Menu SETTINGS** wordt weergegeven.
3. Druk op de **Start**-knop. **Settings USER** wordt weergegeven.
4. Druk op de **Down ▼**-knop. **Settings GENERAL** wordt weergegeven.
5. Druk op de **Start**-knop. **Set HR LIMITS** wordt weergegeven.
6. Druk op de **Up ▲**- of **Down ▼**-knop tot **Set VERT. SPEED** wordt weergegeven.
7. Druk op de **Start**-knop om de eenheid voor de verticale snelheid in te stellen:

8. Displayweergave: Vert. speed RATE SET M/FT	Druk op de Up ▲ - of Down ▼ -knop om de verticale snelheid per minuut (Min) of per uur te selecteren.	Druk op de Start -knop om de instelling te accepteren.
---	---	---

- Houd de **Stop**-knop ingedrukt om terug te keren naar het hoofdvenster Time.

Intro in-/uitschakelen (Intro ON/OFF)



Als u door de hoofdfuncties bladert, wordt de introductieanimatie van de hoofdfunctie gedurende enkele seconden weergegeven voordat de weergave van de hoofdfunctie verschijnt. Als u dit intro niet wilt laten weergegeven, kunt u het uitschakelen.

1. Druk in het hoofdvenster Time op de **Start**-knop. **Menu WATCH SET** wordt weergegeven.
2. Druk op de **Up ▲**- of **Down ▼**-knop tot **Menu SETTINGS** wordt weergegeven.
3. Druk op de **Start**-knop. **Settings USER** wordt weergegeven.
4. Druk op de **Down ▼**-knop. **Settings GENERAL** wordt weergegeven.
5. Druk op de **Start**-knop. **Set HR LIMITS** wordt weergegeven.
6. Druk op de **Up ▲**- of **Down ▼**-knop tot **Set INTRO** wordt weergegeven.
7. Druk op de **Start**-knop om de introductieanimatie in of uit te schakelen:

8. Displayweergave: Set INTRO ON of OFF	Druk op de Up ▲ - of Down ▼ -knop om de intro in of uit te schakelen.	Druk op de Start -knop om de instelling te accepteren.
---	---	---

- Houd de **Stop**-knop ingedrukt om terug te keren naar het hoofdvenster Time.

Geluid in-/uitschakelen (Sound ON/OFF)

De geluidinstellingen zijn van invloed op de volgende geluidssignalen: het geluid bij de knoppen, Target Zone Alarmen voor hartslag en de start- en stopgeluiden van de stopwatch, Countdown- en activiteitentimer. De geluidinstellingen zijn niet van invloed op de horlogealarmen (dagelijkse alarmen en reminders) of het geluid bij het voltooien/na het mislukken van de Fitness Test.

1. Begin met de hoofdfunctie Time en druk op de **Start**-knop. **Menu WATCH SET** wordt weergegeven.
2. Druk op de **Up ▲**- of **Down ▼**-knop tot **Menu SETTINGS** wordt weergegeven.
3. Druk op de **Start**-knop. **Settings USER** wordt weergegeven.
4. Druk op de **Down ▼**-knop. **Settings GENERAL** wordt weergegeven.
5. Druk op de **Start**-knop. **Set HR LIMITS** wordt weergegeven.
6. Druk op de **Down ▼**-knop. **Set SOUND** wordt weergegeven.
7. Druk op de **Start**-knop om het geluid in of uit te schakelen:

Displayweergave:



Set SOUND

 **ON** of **OFF**

Druk op de **Up ▲**- of **Down ▼**-knop om het geluid in of uit te schakelen.

Druk op de **Start**-knop om de instelling te accepteren.

- Houd de **Stop**-knop ingedrukt om terug te keren naar het hoofdvenster Time.

***Opmerking:** Het geluid van de polsunit wordt uitgeschakeld wanneer het symbool  voor een bijna lege batterij wordt weergegeven. Het horlogealarm werkt echter wel als het wordt ingesteld voordat het symbool  verschijnt.*

4.4 STOPWATCH

Gebruik de stopwatch wanneer u de duur van een bepaald onderdeel in tussentijden wilt meten, zoals bij het lopen van een bepaald traject of als u wilt weten hoelang het duurt om een bepaalde heuvel te beklimmen.



1. Druk in het hoofdvenster Time op de **Start**-knop. **Menu WATCH SET** wordt weergegeven.
2. Druk op de **Up ▲**- of **Down ▼**-knop tot **Menu STOPWATCH** wordt weergegeven.
3. Druk op de **Start**-knop om de stopwatch te starten. De stopwatch begint te lopen.
4. Voor het nemen van tussentijden, drukt u op de **Start**-knop. **StopWatch SPLIT** wordt weergegeven.
5. Druk op de **Stop**-knop om de stopwatch stop te zetten. **StopWatch PAUSED** wordt weergegeven.
6. Druk op de **Start**-knop om de stopwatch weer te starten. Als u naar de hoofdfunctie Time wilt teruggaan en andere functies wilt gebruiken terwijl de stopwatch loopt, drukt u op de **Stop**-knop en houdt u deze ingedrukt.

Als de stopwatchfunctie wordt onderbroken, kunt u de stopwatch weer op nul zetten. Druk op de **Stop**-knop en houd deze ingedrukt tot de stopwatch weer op nul staat.

***Opmerking:** Andere timers zijn niet van invloed op de stopwatch. U kunt de stopwatch onafhankelijk van de activiteitenregistratie en andere functies gebruiken.*

4.5 COUNTDOWN TIMER

De Countdown timer werkt precies zoals de stopwatch, maar telt de tijd vanaf een vooraf ingestelde waarde terug tot nul. Stel de tijd op de Countdown timer in en start de timer in het menu Countdown.

1. U gaat naar het menu Countdown door in het hoofdvenster Time op de **Start**-knop te drukken en vervolgens op de **Up ▲**- of **Down ▼**-knop te drukken tot **Menu COUNTDOWN** wordt weergegeven.
2. Druk op de **Start**-knop om de tijd op de timer in te stellen.
3. Gebruik de **Up ▲**- of **Down ▼**-knop om de uren, minuten en seconden te wijzigen. Druk na elke selectie op de **Start**-knop. Nadat u de seconden hebt ingesteld, begint de Countdown timer te lopen.
4. Druk op de **Start**-knop om tussentijden te nemen.
5. Als u het aftellen van de Countdown timer wilt onderbreken, drukt u op de **Stop**-knop. **CountDown PAUSED** wordt weergegeven.
6. Druk op de **Start**-knop om de Countdown timer weer te starten.
7. Als u naar het hoofdvenster Time wilt terugkeren en andere functies wilt gebruiken terwijl de Countdown timer loopt, houdt u de **Stop**-knop ingedrukt.

De Countdown timer onthoudt de vooraf ingestelde waarde.

- Als u dezelfde waarde gebruikt, hoeft u de volgende keer dat u de Countdown timer gebruikt geen nieuwe tijd in te stellen.
- Als u de Countdown timer opnieuw op de vooraf ingestelde waarde wilt instellen nadat u het aftellen hebt onderbroken, houdt u de **Start**-knop ingedrukt.
- Als u de Countdown timer wilt resetten nadat u het aftellen hebt onderbroken, houdt u de **Stop**-knop ingedrukt. De Countdown timer wordt weer op nul gezet. U kunt de Countdown tijd nu opnieuw instellen.

Hoe het werkt: Als de hoofdfunctie Time actief is, geeft de knipperende indicator in de buitencirkel  aan dat de stopwatch of Countdown timer is ingeschakeld. Zodra de timer stopt, laat de polsunit kortstondig een geluidsalarm klinken en wordt het volgende weergegeven: **COUNTDOWN 00:00.00**. Druk eenmaal op één van de knoppen (behalve op de **Light**-knop / licht) en vervolgens keert de polsunit terug naar de functie die actief was. Andere timers zijn niet van invloed op de Countdown timer.

Tip: De Countdown timer gebruiken om vochtverlies te voorkomen

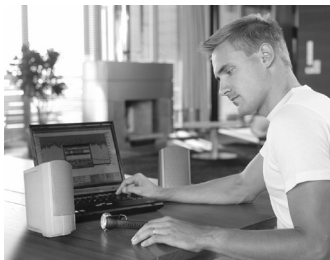
Gebruik uw Countdown timer om u er tijdens uw activiteit aan te herinneren dat u regelmatig moet drinken. Neem u voor om elk uur minimaal 250 ml water of andere vloeistof te drinken en nog meer als u zich in een warme en/of vochtige omgeving bevindt. Verhoog uw vochtinname als uw hartslag geleidelijk sneller wordt zonder dat er een toename in snelheid is. Wacht niet met drinken tot u dorst krijgt - dat betekent dat er al vochtverlies is opgetreden.

4.6 INSTELLINGEN VANAF EEN PC VIA POLAR UPLINK TOOL OVERBRENGEN

Met de Polar Outdoor Computer kunt u de volgende functies via UpLink rechtstreeks naar de polsunit overbrengen:

- Instellingen voor de polsunit, reminders en logo's.
- De HeartTouch-functie wijzigen.

U kunt het hulpmiddel Polar UpLink downloaden bij www.polar.fi. Om UpLink te kunnen gebruiken, hebt u een computer nodig met een geluidskaart en dynamische luidsprekers of een koptelefoon. Ga naar www.polar.fi voor meer informatie.



5. ZORG EN ONDERHOUD

Net als met elk ander elektronisch instrument dient u met de Polar Outdoor Computer zorgvuldig om te gaan.

De onderstaande aanwijzingen helpen u om te handelen in overeenstemming met de garantievoorwaarden en om nog vele jaren plezier te hebben van dit product.

Berg de polsunit en de borstband op een koele, droge plaats op. Berg deze niet op in een vochtige omgeving, in luchtdicht materiaal (zoals een plastic tas) of samen met geleidend materiaal, zoals een natte handdoek.

Onderhoud van de Polar Outdoor Computer

- Zorg dat de Polar Outdoor Computer schoon blijft. Reinig deze met een oplossing van water en een zachte zeep. Droog de unit zorgvuldig af met een zachte handdoek. Gebruik nooit alcohol of schurende materialen/middelen zoals staalwol of chemische reinigingsmiddelen.
- De gebruikstemperatuur voor de polsunit ligt tussen $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$ en $+60\text{ }^{\circ}\text{C}$ en de opslagtemperatuur tussen $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$ en $+70\text{ }^{\circ}\text{C}$.
- Vermijd langdurige blootstelling aan direct zonlicht. Laat de Outdoor Computer bijvoorbeeld niet in de auto liggen.
- Houd de luchtdrukanalen (de openingen aan de zijkant van de polsunit) schoon om er zeker van te zijn dat de hoogte- en temperatuurmeetfuncties werken. Steek geen voorwerpen in de openingen.
- De borstband mag niet worden gebogen of gevouwen. De elektrodeplaten kunnen daardoor beschadigd raken.
- Droog de borstband uitsluitend af met een handdoek. Onjuiste behandeling kan de borstband beschadigen.

De Polar Outdoor Computer onder water gebruiken

Hartslagmetingen onder water kunnen worden beïnvloed door interferentie omdat zwembadwater met een hoog chloorgehalte en zeewater sterk geleidend zijn. Dit kan kortsluiting in de elektroden van de borstband veroorzaken waardoor de borstbandunit de ECG-signalen niet kan registreren. De polsunit is waterdicht tot een diepte van 100 m. U kunt deze dus dragen als u bijvoorbeeld gaat zwemmen. De Polar Outdoor Computer is echter niet geschikt voor gebruik tijdens het duiken. Daarom mogen de functies niet worden gebruikt voor onderwateractiviteiten en mag er onder water niet op de knoppen worden gedrukt.

Service

We raden u aan om tijdens de garantieperiode van twee jaar de service uitsluitend te laten uitvoeren door een erkend Polar Service Center. De aanspraak op garantie vervalt indien reparaties door derden worden verricht.

Batterij voor de borstband


Voor een vervangende borstband kunt u contact opnemen met uw Polar Service Center. Gebruikte borstbanden worden door Polar gerecycled. Zie uw service- en registratiekaart voor meer informatie.

Batterij van de polsunit vervangen

Tijdens de garantieperiode kunt u het beste het verzegelde afsluitklepje van de batterijhouder niet zelf openen. We raden u aan om de batterij alleen te laten vervangen door een erkend Polar Service Center. Mocht u toch zelf de batterij willen vervangen, dan dient u de onderstaande instructies op te volgen.

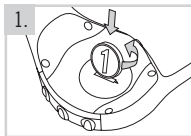
Opmerking: Om een maximale levensduur van het klepje te waarborgen, open het afsluitklepje van het batterijvak alleen wanneer u de batterij moet vervangen of de polsunit wilt resetten. We raden u aan om de afsluitring van het afsluitklepje telkens te vervangen wanneer u de batterij vervangt. Extra afsluitringen zijn alleen verkrijgbaar bij erkende Polar Service Centers.

Voor het vervangen van de batterij in de polsunit hebt u een kleine schroevendraaier, een afsluitring, een muntstuk en een batterij (CR 2032) nodig.

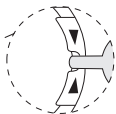
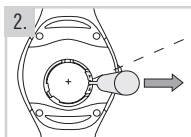
Het symbool  voor een bijna lege batterij verschijnt wanneer er nog 10-15 % van het vermogen van de polsunitbatterij over is.

Opmerking:

- Veelvuldig gebruik van de verlichting en de hoogtemeter zal de levensduur van batterij van de polsunit verkorten.
- Onder koude omstandigheden kan het symbool  voor een bijna lege batterij verschijnen, maar dit verdwijnt weer bij een normale temperatuur.
- De verlichting en het geluid van de polsunit worden automatisch uitgeschakeld wanneer  wordt weergegeven. Het geluid van het horlogealarm werkt echter wel als u het horlogealarm hebt geactiveerd voordat het symbool  werd weergegeven.



1. Open het afsluitklepje van de batterijhouder door een nauwpassend muntstuk in de opening aan de achterzijde te steken en tegen de klok in (naar OPEN) te draaien.



2. Verwijder het afsluitklepje. Steek een **kleine schroevendraaier** in de opening die door de twee pijlen wordt aangegeven. Haal de batterij voorzichtig uit de houder met behulp van de schroevendraaier en vervang deze door een nieuwe batterij. Pas op dat u de schroefdraad van het klepje niet beschadigt.
3. Plaats de negatieve (-) zijde van de batterij tegen de onderzijde en de positieve (+) zijde tegen het afsluitklepje.
4. Verwijder de afsluitring van het afsluitklepje en vervang deze door een nieuwe ring. Zorg ervoor dat u de afsluitring van het afsluitkapje goed in de groef plaatst.

5. Plaats het afsluitklepje weer terug en sluit het door met een muntstuk rechtsonder (naar CLOSE) te draaien. Zorg ervoor dat het afsluitklepje goed wordt gesloten. Het wordt aanbevolen om na het vervangen van de batterij de hoogtemeter of barometer te kalibreren.

Opmerking:

- Na het vervangen van de batterij dient u de basisinstellingen opnieuw in te voeren. Zie pagina 9 voor meer informatie.
- Houd batterijen uit de buurt van kinderen. Raadpleeg bij inslikken van batterijen onmiddellijk een arts.
- Batterijen dienen in overeenstemming met de plaatselijke regelgeving te worden afgevoerd.

6. VEILIG GEBRUIK VAN DE OUTDOOR COMPUTER

De Polar Outdoor Computer toont omgevingsomstandigheden zoals hoogte, barometerdruk en de indicators van uw prestaties. De Outdoor Computer geeft het niveau van de lichamelijke belasting en de inspanning tijdens uw activiteit aan. Geen andere toepassing is beoogd of geïmpliceerd. **De Polar Outdoor Computer dient niet te worden gebruikt voor het uitvoeren van omgevingsmetingen waarvoor professionele of industriële precisie vereist is.** Bovendien dient het instrument niet te worden gebruikt voor het uitvoeren van metingen tijdens onderwateractiviteiten en activiteiten in de lucht.

Mogelijke risico's tijdens buitensportactiviteiten beperken

Sporten brengt altijd een zeker risico met zich mee. Voordat u begint met een normaal trainingsprogramma, verdient het aanbeveling om de volgende vragen over uw gezondheid te beantwoorden. Als u één van de vragen met ja beantwoordt, is het verstandig een arts te raadplegen voordat u begint met sporten.

- Hebt u de afgelopen 5 jaar niets aan sport gedaan?
- Hebt u een hoge bloeddruk of een hoog cholesterolgehalte?
- Vertoont u symptomen van een ziekte?
- Gebruikt u medicijnen voor uw bloeddruk of uw hart?
- Hebt u wel eens last van ademhalingsproblemen?
- Bent u herstellende van een zware ziekte of medische ingreep?
- Draagt u een pacemaker of een ander geïmplanteerd elektronisch apparaat?
- Rookt u?
- Bent u zwanger?

Behalve de intensiteit van de training kunnen ook medicijnen voor hartaandoeningen, de bloeddruk, psychische aandoeningen, astma en de luchtwegen en sommige energiedranken, alcohol en nicotine de hartslag beïnvloeden.

Het is belangrijk om te weten hoe uw lichaam tijdens het sporten reageert. Als u tijdens het sporten plotseling pijn voelt of u uitzonderlijk moe voelt, is het raadzaam om te stoppen of op een lager inspanningsniveau door te gaan.

Waarschuwing voor dragers van pacemakers, defibrillators en andere geïmplanteerde elektronische apparatuur. Dragere van pacemakers gebruiken de hartslagmeting van de Outdoor Computer op eigen risico. Het is raadzaam u vóór gebruik van het product onder toezicht van een arts aan een gezondheidstest te onderwerpen. Uit de test moet blijken of het veilig en verantwoord is de pacemaker en de Polar Outdoor Computer tegelijk te gebruiken.

Als u overgevoelig bent voor een stof die in contact komt met de huid of als u vermoedt dat het product een allergische reactie veroorzaakt, controleert u de materialen op pagina 81. Draag de borstband over een shirt om de kans op huidreacties te verminderen. Voor een probleemloze werking moet u het shirt onder de elektroden echter goed vochtig maken.

Wat moet ik doen als...

...de knoppen niet reageren?

Als de knoppen niet reageren, dient u de polsunit te resetten. Door resetten worden alleen de datum en de dagelijkse alarmtijden gewist, niet de geregistreerde bestanden of het automatische logboek. De kalibratiewaarden van de hoogtemeter en barometer nemen weer de standaardwaarden aan (standaardluchtdruk op zeeniveau 1013 hPa/ 29,90 inHg). Om de polsunit te resetten, haalt u de batterij even uit de houder en plaatst u deze hierna weer terug. Voor meer informatie zie pagina 77.

***Opmerking:** Als u na het resetten van de polsunit niet binnen een minuut op een knop drukt, verschijnt het hoofdvenster Time op de polsunit.*

...de hartslagmeting onregelmatig of buitengewoon hoog is?

U bent misschien in de buurt van sterke elektro-magnetische signalen geweest, die de onregelmatige metingen hebben veroorzaakt. Dit kan gebeuren in de buurt van hoogspanningslijnen, verkeerslichten, bovenleidingen van elektrische spoorwegen of trams, zoals skiliften, automotoren, fietscomputers, bepaalde door een motor aangedreven trainingsuitrusting (bijv. fitness testers) of mobiele telefoons. Controleer uw omgeving en vermijd de storingsbron.

... de waarde die de hoogtemeter aangeeft verandert, zelfs wanneer ik op dezelfde hoogte blijf?

De hoogtemeting is gebaseerd op de barometerdruk. Veranderingen in de hoogte of het weer veroorzaken drukveranderingen. Als u bijvoorbeeld op dezelfde hoogte blijft, maar het weer en de druk veranderen, interpreteert de hoogtemeter de drukverandering als een verandering in hoogte.

...de waarden voor de barometerdruk onnauwkeurig zijn?

De barometer kan een onjuiste waarde voor de luchtdruk aangeven bij blootstelling aan sterke invloeden van buitenaf, bijvoorbeeld harde wind of airconditioning. Het is ook belangrijk dat u bij het aflezen van de barometer op één en dezelfde hoogte blijft. Als de weergegeven waarden constant onjuist zijn, worden de luchtdrukkanalen mogelijk geblokkeerd door vuil of stof. In dit geval stuurt u de Outdoor Computer op naar het Polar Service Center.

...de batterij van de polsunit vervangen moet worden?

Het is raadzaam alle onderhoud door het Polar Service Center te laten verrichten. Vooral tijdens de garantieperiode is dit nodig om aanspraak te kunnen maken op garantie. De garantie vervalt als het apparaat wordt gerepareerd door onbevoegden. Het Polar Service Center test na het vervangen van de batterij of uw polsunit waterdicht is en voert een volledige periodieke controle uit van de hele Outdoor Computer.

...het display leeg is?

Mogelijk is het display leeg omdat de batterij is uitgeput. Activeer de polsunit door tweemaal op de Start-knop te drukken. Het hoofdvenster Time wordt dan weergegeven. Het eerste teken van een uitgeputte batterij is het verschijnen van het batterijsymbool op het display.

...als het symbool wordt weergegeven?

Het eerste teken dat de batterij bijna leeg is, is dat verschijnt ten teken dat de batterij bijna leeg is. Voor meer informatie zie pagina 77.

***Opmerking:** Het batterijsymbool kan ook worden weergegeven onder bijzonder koude omstandigheden. De indicator verdwijnt dan als u weer in een omgeving met een normale temperatuur komt.*

8. TECHNISCHE SPECIFICATIES

Polsunit

Levensduur batterij:	De polsunit is een Klasse 1 laserproduct. Gemiddeld 1 jaar bij normaal gebruik
Type batterij:	CR 2032
Afdichtring batterij:	O-ring 21,50 x 0,60
Gebruikstemperatuur:	-10 °C tot +60 °C
Opslagtemperatuur:	-20 °C tot +70 °C
Waterdicht:	tot 100 m / 330 ft
Materiaal polsbandje:	polyurethaan
Materiaal achterklepje en polsbandgesp:	Roestvast staal dat voldoet aan EU-richtlijn 94/27/EU en het bijbehorende amendement 1999/C 205/05 inzake het vrijkomen van nikkel uit producten die bedoeld zijn voor een direct en langdurig contact met de huid.

Horloge

Nauwkeurigheid:	groter dan $\pm 0,5$ seconden/dag bij 25 °C.
-----------------	--

Hartslagmeting

Nauwkeurigheid:	$\pm 1\%$ of 1 hsm, wat groter is, de definitie geldt voor de evenwichtstoestand.
-----------------	---

Meetbereik hartslag:	15-240
----------------------	--------

Hoogtemeter

De Polar polsunit berekent de hoogte op basis van de standaard gemiddelde hoogte bij gedefinieerde luchtdrukken volgens ISO 2533.	
Weergavebereik:	-550 m tot +9000 m / -1800 ft tot +29500 ft
Resolutie:	1 m / 5 ft
Resolutie stijgings-/dalingshoogte:	5 m / 20 ft
Resolutie verticale snelheid:	1 m per min of 50 m per uur/ 5 ft per min of 200 ft per uur
Gecompenseerde temperatuur	

Barometer

Weergavebereik:	Huidige luchtdruk op zeeniveau 800 hPa tot 1100 hPa / 23,60 inHg tot 32,50 inHg Absolute druk 300 hPa tot 1100 hPa / 8,85 inHg tot 32,50 inHg
Resolutie:	1 hPa / 0,05 inHg

Thermometer

Weergavebereik:	-20 °C tot +60 °C / -4 °F tot 140 °F
Resolutie:	1 °C / 1 °F

Borstband

Batterijtype:	ingebouwde lithiumbatterij
Levensduur batterij:	gemiddeld 2500 gebruiksuren
Gebruikstemperatuur:	-10 °C tot +50 °C (14 °F tot 122 °F)
Opslagtemperatuur:	-40 °C tot +70 °C / -40 °F tot +158 °F
Materiaal:	polyurethaan
Waterdicht	

Elastisch bandje

Materiaal van de gesp:	polyurethaan
Materiaal elastisch bandje:	nylon, polyester en natuurlijk rubber, inclusief een kleine hoeveelheid latex.

Limietwaarden voor in activiteitenbestanden geregistreeerde informatie

Maximaal 80 activiteitenbestanden	
Maximale tijd van activiteiten geregistreerd in activiteitenbestand:	99 uur 59 min 59 sec

9. INTERNATIONALE GARANTIE

- Deze beperkte internationale Polar garantie is uitgevaardigd door Polar Electro Inc. voor klanten die dit product in de VS of Canada hebben aangeschaft. Deze beperkte internationale Polar garantie is uitgevaardigd door Polar Electro Oy voor klanten die dit product in andere landen hebben aangeschaft.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy biedt de oorspronkelijke gebruiker/koper van dit product garantie tegen materiaalen productiefouten gedurende 2 jaar na de aankoopdatum.
- **Bewaar uw kassabon of Internationale garantiekaart, dat is uw aankoopbewijs!**
- De garantie geldt niet voor de batterij en schade als gevolg van oneigenlijk gebruik, ongevallen, verwaarlozing, het niet voldoen aan de voorzorgsmaatregelen, onjuist onderhoud, commercieel gebruik en gebarsten of gebroken behuizingen en elastisch bandje.
- De garantie geldt niet voor schade, verlies of kosten die direct, indirect of incidenteel voortvloeien uit of samenhangen met het product. Gedurende de garantieperiode kan het product kosteloos worden gerepareerd of vervangen, dit naar keuze van de importeur.
- Deze garantie heeft geen invloed op de wettelijke rechten van de klant volgens de geldende nationale en Europese regelgeving, noch op de rechten van de klant ten opzichte van de dealer ten gevolge van een verkoop- of aankoopovereenkomst.



Deze CE-markering toont aan dat het product in overeenstemming is met de richtlijn 93/42/EEC.

Polar Electro Oy is een ISO 9001:2000 gecertificeerd bedrijf.

Copyright © 2004 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze gebruiksaanwijzing mag worden gebruikt of gereproduceerd in welke vorm of op welke wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Polar Electro Oy.

De namen en logo's die zijn gemarkeerd met het symbool TM in deze gebruiksaanwijzing of op de verpakking van dit product zijn handelsmerken van Polar Electro Oy.

De namen en logo's die zijn gemarkeerd met het symbool ® in deze gebruiksaanwijzing of op de verpakking van dit product zijn geregistreerde handelsmerken van Polar Electro Oy.

10. AANSPRAKELIJKHEID

- De gegevens in deze gebruiksaanwijzing dienen uitsluitend ter informatie. De hierin beschreven producten kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd in verband met het voortdurende ontwikkelingsprogramma van de fabrikant.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy geeft geen garanties voor deze handleiding of de hierin beschreven producten.
- Op geen enkele wijze kan Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy aansprakelijk worden gesteld voor schade die direct of incidenteel, voortvloeit uit of samenhangt met het gebruik van dit materiaal of de producten die hierin worden beschreven.

Dit product is gepatenteerd door een van de volgende patenten:

US 6277080, US 6361502, US 6418394, US 6537227, US 4625733, US 6272365, US 6477397, US 5611346, US 5486818, US 5491474.






In afwachting van andere patenten.

Fabrikant:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

POLAR®

11. INDEX

12-/24-uursnotatie	9, 14, 44	Hoogte kalibreren	33
Absolute barometerdruk	21	HR _{sit}	64
Activiteit registreren REC	22, 27	Instellingen voor verticale snelheid	67, 68
Activiteitenbestand	27, 50	Keylock 	8
Activiteitengegevens opvragen	50	OwnIndex	40
Alarm aan/uit 	43	Polar Uplink Tool	75
Automatisch logboek	31, 35, 48	Periodieke totaalwaarden	55
Barometer kalibreren	36	Polsunit resetten	80
Batterij vervangen	77	Reminders	46
Bestand verwijderen	54	Snooze	44
Borstband	25, 77	Stijging/stijgingssnelheid	17, 30, 53, 56
CountDown timer	73	Stopwatch	72
Daling/Dalingssnelheid	17, 30, 53, 56	Symbool voor bijna lege batterij 	71, 77, 80
Datuminstellingen	9, 46	Target Zone Alarm	29
Dubbele tijd	14, 44	Temperatuur	21
Eenheden instellen	67	Teruggaan naar tijdweergave	8
Energieverbruik	17, 24, 60	Verlichting	8
FileView	29		
Fitness Test	38, 60		
Gebruikersinstellingen	60		
Geluid  aan/uit	29, 71		
Grafische barometertrend	20		
Grafische hartslagtrend	28		
Grafische hoogtetrend	16, 32		
Hartslag 	15, 22, 25, 30		
Hartslaglimieten	29, 65		
Hartslagmeting starten	25		
HeartTouch-functie	11		
Hellingsmeter	30, 52, 56		